વહાલાં વીદ્યાર્થીઓ આ ચોપડી વાંચો અને બીજાઓને
હોંશથી જરૂર વાંચવા આપો.

વીદ્યાર્થીઓનો સલાહકાર

IMPORTANT ADDRESS TO BOYS and PARENTS;

Containing invaluable information for

BOYS, PARENTS AND TEACHERS.

Scientific, Medical & Legal, M[illegible] and Spiritual.

ELEVENTH EDI[illegible]

પ્રગટ કરનાર
કાવસજી પેસ્તનજી
Member of the Alliance of Honour, London

ધી ફોર્ટ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,
[illegible] સ્ટ્રીટ, [illegible] એસ્ટેટ, કોટ, મુંબઇ.

૧-૧-૧૯૪૦.

जरात विद्यापीठ ग्रंथालय
[गूजराती कॉपीराइट विभाग]
अनुक्रमांक २११८३२ किमत
ग्रंथनाम विद्यार्थीओनो ...
वर्गांक ३५६:५७

મફત

વહાલાં વીદ્યાર્થીઓ આ ચોપડી વાંચો અને બીજાઓને હુંશથી જરૂર વાંચવા આપો.

વીદ્યાર્થીઓનો સલાહકાર

IMPORTANT ADDRESS

TO

BOYS and PARENTS;

Containing invaluable information

for

BOYS, PARENTS AND TEACHERS.

Scientific, Medical & Legal, Moral and Spiritual.

ELEVENTH EDITION

પ્રગટ કરનાર

કાવસજી પેસ્તનજી

Member of the Alliance of Honour, London

ધી ફોર્ટ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ,

૨૩, ગોવા સ્ટ્રીટ, બેલાર્ડ એસ્ટેટ, કોટ, મુંબઈ.

૧-૧-૧૯૪૦.

સાંકળીયું

———:o:———

ધી ફોર્ટ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, નં. ૨૩, ગોવા સ્ટ્રીટ, બેલાર્ડ એસ્ટેટ, કોટ, મુંબઈ મધ્યે મી૦ એ. એફ. ડી'સુઝાએ છાપ્યું છે અને એજ ઠેકાણેથી કાવસજી પેસ્તનજીએ પ્રગટ કર્યું છે.

વિદ્યાર્થી માટે અતી અગત્યની ચોપડી.

વિદ્યાર્થીઓનાં વાંચણ માટે એક અતી અગત્યની નાની સરખી ચોપડી એક પારસી ગ્રહસ્થે બહાર પાડી છે. આ નાનકડી ચોપડી વાચી જોતાં જણાય છે કે તેમાં ઉધરતા જવાનો માટે ઘણી અગત્યની શીખામણો આપવામાં આવી છે, જે વાંચવાને અને દીલમાં ઠસાવવાને દરેકે દરેક માબાપોએ પોતાના ફરજંદોને ફરજ પાડવી જોઇએ. વળી દરેક સ્કુલના હેડ માસ્તરને અમે મજબુત ભલામણ કર્યે છીએ કે આ ચોપડી એકેએક વિદ્યાર્થીના હાથમાં જાય અને તે વાંચી ઘણું વહેવારૂ જ્ઞાન મેળવી શકે તેવી ગોઠવણ કરવી. તે સાદી સરળ પણ અસરકારક ગુજરાતી એબારતમાં લખવામાં આવી છે અને અમારી ખાત્રી છે કે દરેક ઉધરતા જવાન છોકરાની જીંદગીનો આ ચોપડી વાંચ્યાથી આડે રસ્તે જતાં અટકાવ થશે. આ નાનકડી ચોપડી ગરીબમાં ગરીબ બાળકોનાં હાથમાંબી જઇ શકે તેવા હેતુથી તેની કીંમત રાખી નથી અને અમે ધાર્યે છીએ કે ઘણું સંગીન જ્ઞાન અને માહીતી આપનારી આ ઉપયોગી ચોપડીની કદર બુજવા બુજવવાને સ્કુલ સતાવાલાઓ તથા છોકરાઓનાં માબાપો બીલકુલ પછાત પડશે નહીં.

આ તકનો જરૂર લાભ લેવાને ચુકવું જોઇતું નથી અને તેનો ઉઠાવ હજારોની નકલોથી થવો જોઇએ. (પારસી પત્ર ૧૩-૭-૧૯૦૭.)

"છોકરાઓની ગુહ્ય બાબદને લગતી અનેક ચોપડીઓ ગુજરાતી, ઇંગ્રેજીમાં પ્રગટ થયલી છે, જેમાંની એકાદ બે પીતાએ ચુંટી કહાડી, છોકરાને વાંચવાને આપી રાખે, તો છોકરો માંઠાં પરીણામ એ બીનાનાં જાણી, તેથી જરૂર દુર રહે.

એવી ચોપડીઓ વાંચવાથી ઘણો સુધારો અત્યાર આગમાંજ થયો છે, એમ કહેવાની જરૂર નથી.

માટે છોકરાંઓનાં માતપીતાને હું આવી ચોપડીઓ વાંચી, વધારે વાકેફ થવાની ભલામણ જરૂર કરૂં છું, જે ઉપર અમલ કરવામાં આવશે, એવી મારી ઉમેદ છે."

શમશુલ-ઉલમાં દસ્તુરજી સાહેબ, ડાકટર દારાબ પેશોતન સંજાણાં,

બી.એ., પીએચ.ડી.

(જામેનાં ૧૫-૬-૧૯૨૯ નાં અંકમાંથી.)

નવસારી, ૨૬-૫-૧૯૩૩.

આપણી તરફથી "વિદ્યાર્થીઓનો સલાહકાર" નામની ચોપડી મલી છે; એ તમારી મફત ઉમદા ભેટ માટે હું તમારી અત્યંત આભારી છું. પુસ્તકનું નામ સાહુ છે, પરંતુ અંદર જે વિષય ચરચાવવામાં આવ્યો છે એ એટલો બધો બોધદાયક છે, કે તેની નવમી આવૃતી બદલ ૯૦૦ મી આવૃતી પણ નીકલી Free પ્રચાર થાય એમા નવાઇ નથી. પારસી લોકોએ, "નહી વાંચવા જેવું" ગણી એવું અનેક સાહીત્ય બાળકોને વંચાવવાનું બંધ કરવાથી, કોમનાં યુવાન વર્ગમાં કાતીલ સડાઓ પ્રવેશ થવા પામ્યા છે. ઇંગ્લાંડનાં માબાપો એવું સાહીત્ય બાળકોને અવશ્ય કરી વંચાવે છે—ખાસ આગલ રહીને સમજાવે છે, અને શાળાઓમાં શીક્ષણ પણ અપાય છે. પારસી સમાજ ખરેખર અંધ છે. પોતાનાં સંતાનોની મનોવૃતી બગાડવાનાં અંજાણપણે પાપી બને છે. તમારાં પુસ્તકમાં યુવાનોને અમુલ્ય બોધ આપવામાં આવ્યો છે. એવું પુસ્તક લખી પુષ્પ સમ ખીલતાં આપણા જુવાનોને અજ્ઞાનતાની ખાહીમાં પડી જતાં, સવેળા અટકાવ્યા છે, અને તેથી તમારૂં આ કાર્ય હું સ્તુતીપાત્ર ગણું છું.

"નોશાકરી પીળાં"
તે મીસ પીલાં મકાતી.

શેઠ નશરવાનજી માણેકજી પીટીટના દીવાનશાળાના ધર્મ ખાતાંના રીપોર્ટમાં "જામે"ની તા૦ ૨૧-૫-૧૦ નાં અંકમાં પારસી જવાન્યાઓમાં વધ્યું જતું દીવાનાપણાનાં કારણ વિશે નીચલું છપાયલું જોવામાં આવે છે:—

"આ ફંડને આધારે ૧૮૯૯ માં ૨૫ દરદીઓ દીવાનશાળા મધે હતાં, ત્યારે ગયે સાલની આખરે તેમની સંખ્યા ૪૫ ની હતી, એટલે ફક્ટ એક દાયકાના અરસામાં આ કમનસીબોની સંખ્યા નજદીક બેવડી થવા આવી હતી, જે લગાર ચોંકાવનારો મામલો રજુ કરે છે, અને તે ઉપર કારોબાર મંડલી કોમનાં ખેરખાહોનું-અને મુખ્ય કરી તેના આગેવાન તબીબ વર્ગનું ધ્યાન ખેંચે છે. આ ફંડનો આસરો લેતા દીવાનાઓનું પ્રમાણુ જ્યારે આ મુજબ દશ વરસની અંદર નજદીક બેવડાં જેટલું વધી જવા પામે ત્યારે તેના કારણો શોધી તેનાં અટકાવ માટેના કાઇ ઘટતાં ઇલાજો લેવા ઉપર ગંભીર ધ્યાન આપવાની ઘણી

જરૂર છે. આવો આસરો લેનારાઓમાં ઘેલાપણાનું પ્રમાણ આજે કાંઇક વધતું જતું જણાય છે, અને તેનાં કારણોની શોધ કરવાની જરૂર છે. કેટલાંક દાખલાંઓમાં આ કારણ સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, અને જવાનીના બહારમાં દાખલ થતાં છોકરાઓ અજ્ઞાનપણાને લીધે જે ચોકસ બદીને, માઠાં ભાગ્યે શરણ થાય છે તે બદીનું છે. આવી બદીની ખાનાખરાબી ભરેલી અસર તરફ જવાન છોકરાઓનું ધ્યાન ખેંચવાની તેમનાં માબાપો તથા શીક્ષકોની ફરજ છે. આ ફંડનો લાભ લેનારાઓ કેટલાંક જુવાનીયાઓનાં ઘેલાપણાની તવારીખ વિશે તપાસ કરતાં તેનું કારણ આ નાપાક બદીમાં તેઓનાં ફસવાનુંજ માલમ પડે છે, અને તેજ બતાવી આપે છે કે આ અતી અગત્યનો સવાલ, કશીપણ ખોટી નાજુકાંઇ બાજુ રહેવા દઇ તેના ખરાં સ્વરૂપમાં ઉમરમાં આવતા નીશાળ્યાઓ આગલ ધરવાની તેમના માબાપ તથા શીક્ષકોની કેવી પવિત્ર ફરજ છે. આવી ફરજ બજાવવાની બેદરકારીથી આજે કેટલીક જવાન જીંદગીઓ બરબાદ થાય છે, કેટલાક સારી ઉમેદ આપનાર જવાનો પોતાની માનસીક શક્તીઓનું નખોદ વાલી હમેશનાં રદ થઇ બેસે છે, અને પોતાની જીંદગીની ધુળધાણી વાલે છે, તથા પોતાના લાગતા વળગતાંની જીંદગી કંગાળ બનાવે છે, તે જ્યારે આપણે જોઇએ છીએ, ત્યારે આ બાબત ઉપર ચુપકીદી પકડી રાખવી એ એક ગુનાહ સમાન જણાય છે, અને તેથીજ કારોબાર મંડળી તે ઉપર લાગતા વળગતાંઓનું ગંભીર ધ્યાન ખેંચવાની પોતાની ફરજ સમજે છે."

પારસીઓમાં પેવસ થયલી પેલી "નાપાક બદી"

પારસી જવાનોમાં પેવસ થયલી "નાપાક બદી"ના સંબંધમાં અમને અનેક પત્રો મળ્યાં છે, એટલુંજ નહીં પણ એકાદ બે ઠેકાણેથી અમો ઉપર ઇંગ્લંડમાં પ્રગટ થયલાં પુસ્તકો મોકલી આપવામાં આવ્યા છે. એક લખનારે અમને ભલામણ કીધી છે કે આ દુઃખ ભરેલી બાબતમાં અમોએ અમારો અદના અવાજ ઉઠાવવો. કોઇ બીજી બાબતમાં તો નહિ પણ આ બાબતમાં તો આ ભલામણ માન્ય કરીશું. અમારા અનુભવમાં એવા સંખ્યાબંધ પારસી દાખલા આવ્યા છે કે જેમાં આ બદીનાં અતિ માઠાં પરિણામ નિપજેલાં અમે દુઃખ સાથ જોયાં છે. એક દાખલામાં આ બદીનો ભોગ થનાર અર્ધ દીવાનો બની ગયો હતો અને સદા જીવપર કરવાની ધમકી આપતો હતો. તેનું મન એટલું

બિગડી ગયું હતું કે એક નાંતરસ રાક્ષસ પેઠે દુષ્ટ વિચાર તેનું મગજ ફોડી નાખતાં હતાં. બીજા દાખલામાં બાપડો ભોગ કંઠમાળાના દર્દથી રીબીને મરણ પામ્યો હતો. એક ત્રીજા દાખલામાં દર્દી દીવાનો થઈ અંતે માર્ગે લાગ્યો હતો. એક માણસ તનપર બોજો ઉઠાવી શકે છે, પણ મનપરનો બોજો ઉઠાવી શકતો નથી, અને જ્યારે તે નથી ઉપાડી શકતો ત્યારે આવા દાખલાઓમાં દર્દી દીવાનો બની જાય છે. તન નિર્બળ થવાથી મન સડે છે ને તે સ્થિતિમાં બાપડો દર્દી આપઘાત કરવાને લલચાય છે. એક ચર્ચાપત્રીએ ગયા અંકમાં આવા દર્દીની જે નીશાનીઓ બતાવી છે તેમાં ચેહરો ખીલ વગેરે ફુલ્લાથી ખરાબ થઈ જવાની નિશાની વિશે તેણે કશું જણાવ્યું નથી, તેમજ જવાન સ્ત્રીઓ પણ આવીજ રીતે પોતાના સુંદર ચહેરાની ખુબસુરતી ખોઇ બેસે છે. આ બદી ખરેખર "નાપાક" છે, જે એક કુમળા છોડવાને લાગુ પડતા સડા મિસાલ માણસનું સત્યાનાશ વાળે છે. આમાં સૌથી પહેલો કસુર માબાપનો છે. પોતાના બચ્ચાંની ચાલચલણ ઉપર બારીક દેખરેખ નહિ રાખવાથી જેમ બીજી બાબતોમાં તેમ આ બાબતમાં પરીણામ બહુજ પસ્તાવા ભરેલું આવે છે. તબીબ આવા દર્દને જ્યારે પારખી શકતો નથી ત્યારે ખરાબી વધતી જાય છે. જવાન બચ્ચાંઓ નિશાળમાં લફંગા સાથીઓથી બિગડે છે, માટે નિશાળમાં લફંગા ચેલાઓ કોણ છે તેમને પિછાની લઇને તેઓ સાથે બીજા નિશાળ્યાઓને ભેળાતા અટકાવવાનું કામ શિક્ષકનું છે, અને તેવા લફંગાઓથી પોતાનાં બચ્ચાંઓને બચાવી લેવાની ફરજ માબાપની છે. (રા. ગો. ૨૪-૭-૧૯૧૦.)

ઉમરમાં આવતા જવાન્યાઓને લાગુ પડેલી કુટેવની જીવલેણ નાશકારક ટેવ.

માબાપો અને શીક્ષકો આ તરફ નેગાહ પુગાડશો ?

હાલના કળજુગના જમાનામાં છોકરાઓનો મોટો ભાગ ઉમરમાં આવતાંજ ખરાબ સંગતને લીધે કુટેવની બુરી ટેવને (Self Pollution) આધીન થાય છે, પણ એ બાબદની અંદર ખરી રીતે જોતાં માબાપોનો ગંભીર કસુર દેખાય છે; કારણ છોકરો જેવો યોગ્ય ઉમરે આવ્યો, કે જો માબાપો પોતાના છોકરાને એ બાબદની આગળથી ચેતવણી આપે, અને એવી બુરી કુટેવથી, કેવાં ભયભીત અને ખરાબી કરનારાં પરીણામો આવે છે, અને ભવિષ્યનો પરણેલો સંસાર કેવો કંગાળ બને છે, અને નબળાઈને લગતાં કેવાં જબુન દરદો લાગુ પડે છે, તે સર્વ બાબદો

જો છોકરાઓના કાન ઉપર લાવ્યા કરે, તો ભવિષ્યમાં છોકરાઓ ઉંમરે પુગ્યા પછી મનમાં ધાસ્તી રાખીને, એ ધીક્કારવાજોગ પાપી કુટેવથી દુરજ રહેવા પામે, પણ કમનસીબે હાલના જમાનાનાં માબાપો એવું જરા પણ શીક્ષણ છોકરાઓને આપતાં હોય એમ લાગતું નથી. કેટલાંક માબાપો એવો વીચાર ધરાવે છે કે છોકરાઓ જે બાબદથી અનજાણ છે, તે બાબદ જો તેઓનાં ભેજા ઉપર લાવશું, તો તે જાણીને છોકરાઓ વધારે ખરાબી કરશે, પણ તેમ સમજવામાં એવાં માબાપો અનજાણપણે ગંભીર ભુલ કરે છે, કારણ કુદરતી રીતે છોકરાઓના મનમાંથી ચોકસ ઉંમરે પુગ્યા પછી, જે વીચારો મનમાંથી પસાર થાય છે, તે તો થવાનાજ. એટલે આગળથી જો ચેતવણી આપી હોય, તો બુરી ટેવને આધીન થવા પહેલાં જરૂરજ ડરીને ચાલે. માટે દરેક સમજુ માબાપોની આ એક ગંભીર અને પવિત્ર ફરજ છે, જે પોતાના છોકરાઓ ઉંમરમાં આવ્યા, કે તે લોકોની રાહરીતી ઉપર ઘણુંજ બારીકીથી ધ્યાન આપવું. છોકરો શું કરે છે, શું ખાય પીએ છે, કોણની સંગતમાં ફરે છે, મોડી રાત સુધી ઘેરની બહાર રહે છે કે? કેવી ચોપડીઓ વાંચે છે, એટલુંજ નહીં પણ માબાપોએ પોતાનાં છોકરાઓને ઘેરના હલકા નોકરોથી પણ દુરજ રાખવા અને કદીપણ તેઓ સાથે ભેળાવા દેવા નહીં, એટલુંજ નહીં, પણ છોકરાઓને ઘણી મોટી ઉંમરનાં કલબમાં જતા છોકરાઓ સાથે પણકદી ભેળાવા દેવા નહીં, તથા હંમેશાં થોડી ઘણી નીયમીત બંદગી કરાવવાની જરૂરજ ફરજ પાડવી. જે બંદગીથી તેઓનાં કુમળાં ભેજાં ઉપર સારી અસર થવા પામશે, અને ઉછરતા છોકરાઓ બચપણથી મળેલું શીક્ષણ જીંદગી સુધી યાદ રાખશે, અને જે સારો રસ્તો છોકરાઓને દેખાડવામાં આવ્યો હશે તેનાથી છોકરો ભવિષ્યમાં સુખી બની માબાપોને સારા આશીશ આપશે, ને આવી રૂડી કુળવણી બચ્ચાંને આપેલીનાં ફળ માબાપો પોતે પણ ભવિષ્યમાં સારી રીતે ચાખી શકશે, માટે આ બાબદની ગંભીર અને પવિત્ર ફરજ માબાપોને પોતાનેજ માથે રહેવી જોઇએ. જે માબાપો તેવી ફરજથી અલગ રહેશે, ને છોકરાઓ જો આડે રસ્તે ઉતરી પડશે, ને કુટેવની પાપી ટેવને (Self abuse) આધીન થશે, તો તેનાં પરીણામોને માટે માબાપો કેટલેક દરજજે જોખમદાર ગણાશે. કેટલાંક માબાપો છોકરો સ્કુલ કે કોલેજમાં ગયો, અને કેળવણી પછવાડે ખરચ કીધો, એટલે પોતાની ફરજ ખતમ થએલી સમજે છે, પણ તેમ કરવામાં તેવાં માબાપો ગંભીર ગોથું ખાય છે, માટે માબાપોએ પછવાડેથી પસ્તાવો કરવા કરતાં પહેલાંથીજ છોકરો ઉંમરમાં આવ્યો કે તરતજ એ બુરી કુટેવને માટે ધીમે ધીમે દાખલા દલીલો સાથે પટાવી સમજાવીને અથવા જો કોઇ માબાપને મોહડે મોહડું એ વાત કહેતાં એસક લાગતી હોય, તો તેઓએ છોકરાના હાથમાં તેને લાયકની આ બાબદની એકાદ બે ચોપડી મુકી, શરૂઆત

કેરવી વધારે સલામતીભર્યું છે. કારણ એક છોકરો આ વાત જાણશે એમ જ્યારે નક્કીજ છે, તો વાજબી છે કે, માબાપે પોતે શરમ બાજુ રાખી તેને વખતસર ચેતાવવો, નહીં કે પેલી નાપાક બદી લાગુ પડી રહે, શરીરની સત્યાનાશી થઈ જાય, પછી તેની આંખ ઉઘાડવાની તજવીજ કરવી. અનુભવથી માલમ પડયું છે, કે આ પાપી ટેવ એક વેળા લાગુ પડી તો પછી તે છોડાવવી બહુ મુશકેલ થઇ પડે છે. વળી એમ પણ જણાયું છે, જે બીચારા નીર્દોશ છોકરાઓ કુટેવને વશ થાય છે, તેઓ માત્ર તેના પરીણામોથી અજ્ઞાન હોવાને લીધેજ એમ થાય છે. જાણી જોઈને પોતાની આંખો ઉઘાડયા છતાં કુટેવને શરણ થનારા છોકરાઓ બહુજ કમતી માલમ પડે છે. વળી જ્યારે આ બીચારાઓની આંખ ઉઘાડવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓ આપણને ઘણાજ ધ્યાનથી સાંભળે. છે. આપણી સલાહ પ્રમાણે ચાલવાને ઇન્તેજાર બને છે, અને તેઓને વખતસર બચાવી લેવા માટે આપણા અતી આભારી બને છે. માટે સેજ પણ વખત ખોહયા વીના માબાપો તમારાં નાદાન કમનસીબ બચ્ચાંને માટે તમારાથી બને તે સઘળુ કરજો, અને એટલું જરૂર યાદ રાખશો કે જેટલું કરશો એટલું થોડું છે, થોડાં વરસની વાત ઉપર મુંબઇની એક જાણીતી અને પંકાએલી ખાનગી સ્કુલના ભલા પ્રીનસીપલ કુટેવની ધીક્કારવાજોગ બાબદ ઉપર ઉંમરમાં આવેલા પોતાની સ્કુલમાં કેળવણી લેતા ઉપલા કલાસના છોકરાઓને કુટેવની ખરાબીઓ વિષે ઘણી અસરકારક રીતે શીક્ષણ આપતા હતા, અને ચેતવણીનું રણશીંગડું ફુંકતા હતા, જે કુટેવની આદતથી ભરજુવાનીમાં નબળાઇને લગતી કેવી જીવલેણ બીમારીઓ થાય છે, અને પરણેલી જીંદગી કેટલી કંગાળ બને છે, અને તેવા કેટલાક વીદ્યાર્થીઓ જેઓએ તે ભલા પ્રીનસીપલને હાથે, એ બાબદની તાલીમ લીધી હતી, અને તે ધીક્કારવાજોગ ટેવ છોડી દીધી હતી, તેઓ તે ભલા પ્રીનસીપલને હઝારો હઝાર દુવા દેતા હતા, અને જણાવતા હતા, જે એ ભલા પ્રીનસીપલે હમોને ચેતવણી આપવા પછીજ હમો કુટેવની બુરી ટેવમાંથી છુટયા છીએ. એ શું થોડા અશીશની વાત છે? માટે જો દરેક આબરૂદાર ખાનગી સ્કુલના પ્રીનસીપલો આ રૂડા દાખલાની નકલ કરીને પોતાની સ્કુલમાં કેળવણી લેતા ઉપલા કલાસના ઉંમરમાં આવેલા છોકરાઓને જો એ બાબદ ઉપર શીક્ષણ આપતા થશે, તો ખચીતજ તેવા પ્રીનસીપલો બચ્ચાંઓના મોટા આશીશ મેળવી શકશે. આ બુરી ભયભીત કુટેવને માટે મોટી ખાનગી સ્કુલના પ્રીનસીપલો થોડો ખરચ કરી, અઠવાડીયામાં ફકત એકજ વખત ઉંમરમાં આવેલા છોકરાઓ આગળ, કોઇ સારા બોલવાવાળા અનુભવી શીક્ષક પાસે, લેકચરના આકારમાં આ બુરી ટેવની ખરાબીનો ચીતાર તેઓ આગળ રજુ કરશે, તો હઝારો છોકરાઓના ભલા આશીશ તેવા પ્રીનસીપલો મેળવી શકશે, તેટલુંજ

નહીં પણ ખુદરતના હઝારો હઝાર આશીશ આવાં રૂડાં કામને માટે ખચીતજ તેઓને મલશે. આ સત્રણું જણાવવાની મતલબ એટલીજ છે, જે ઉંમરમાં આવેલા છોકરાઓને નબળાઇને લગતી બીમારીઓનાં દુ:ખદાયક દાખલા રોજના ચાલુ જોવામાં આવે છે, અને તેવા છોકરાઓ આ બુરી કુટેવનાં પરીણામોને લીધે પાછળથી નહીં વર્ણવી શકાય તેવાં નબળાઇનાં દરદોનાં સંકટોથી પીડાય છે, માટે લાગણીથીજ આટલો ખુલાસો કરવાની ફરજ પડે છે. માબાપોએ તથા સ્કુલના પ્રીનસીપાલોએ આવાં રૂડાં કામની જરૂરજ શરૂઆત કરીને આજની ઉધરતી ઓલાદને આવા ખાનાખરાબીના ભયભીત રસ્તામાંથી જરૂરજ બચાવવી જોઇએ.

ખરાબીની ખાહીમાં ગબડતા જવાન્યાઓને કુમતાકાતીને લગતાં ઉભરી નીકળતાં ભયંકર દરદો.

માણસના બુરા વિચારથી જીવનરક્ષક પદાર્થ વીર્ય બરબાદ થાય છે. કુંવારાઓ બદ સંગતથી યા કુટેવથી, અને પરણેલાઓ સંસાર સુખમાં હદ ઓળંગી જવાથી ગમે એવા બળવાન અને જુવાન પુરૂષો પણ અસલ પોતામાં ગમે તેટલી તાકાત હોવા છતાં તે ગુમાવી દે છે, અને વખતના વહેવા સાથે નબળા પડી જઇ, ખીલતા ગુલાબો કરમાઇ જાય છે, અને પરીણામમાં પોતાના ઉમદા સદગુણો વાપરવાને અશક્ત બને છે, સંસારનો બોજો ઉપાડવાને નાહીંમત બને છે, શુરવીર અને સાહસીકપણાંના ગુણો નબળા થઇ જાય છે, ઓલાદ વહેંત્યાં જેવી બદ ખવાસની પેદા થાય છે, અથવા ઓલાદ થવા પામતીજ નથી. ઘેરે ઘેર સંસારી કુસંપ અને દુ:ખ દરદોથી સંસાર સુખ અને પવિત્રાઇની બરબાદી થાય છે. દીવસે દીવસ શરીર સુકાતું જાય છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં પોષણ માટે જે ચીકાસ ખાસ અવશ્યનો છે, તે આ જીવનરક્ષક પદાર્થ વીર્યમાંથીજ મલે છે. જ્યારે આ પદાર્થ શરીરમાંથી ઓછો થાય છે, ત્યારે શરીરના દરેક સાંધા ઢીલા થઇ સંધીવા જેવાં દરદો થાય છે. ફેફસાંમાંથી લોહી વહે છે, તેથી છાતીને લગતાં કેટલાંક દરદો ઉત્પન્ન થઇને ખઈ જેવી જીવલેણ બીમારીનો કુટેવની ટેવવાલો દરદી વખત જતાં ભોગ થઇ પડે છે. એવી રીતે હઝારો માણસોએ નાદાન્યતમાં ગફલતી કરી પોતાની કીંમતી જીંદગી ગુમાવી છે. ભેજું, જીવનરક્ષક પદાર્થમાંથી ઉપજતાં તેલનાં અણુંઓનું બનેલું છે. ભેજાં ઉપર ચોક્કસ બાબદોનો છાપ પડે છે, જેથી દરેક બાબદની યાદ આવે છે, અને જેઓનાં ભેજાં ઉપર છાપ સારી રીતે પડે છે, તેઓની યાદદાસ્ત શકતી ઘણી સરસ હોય છે, પણ જેઓ પોતાનું વીર્ય જાણી જોઇ ખોટે રસ્તે અખુદરતી રીતે બરબાદ કરે છે, તેઓનાં મનની શકતી તદનજ કમતી થઇ જાય છે. વીર્ય લોહીમાંથી બને છે,

અને જ્યારે કુટેવથી વીર્ય બરબાદ કરવામાં આવે છે, ત્યારે લોહી ઘણુંજ નબળું પડી જાય છે, અને જ્યારે ભેજાંને લોહીથી પુરતું પોષણ મળતું નથી, ત્યારે ઘણીક વખત માણસ દીવાનું વટીક બની જાય છે. હાલના વખતમાં દીવાનાપણું જે મોટા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે, તેને માટે જો ઉંડાણમાં ઉતરી બારીકીથી તપાસ કરવામાં આવશે, તો સેંકડે ૭૫ ટકા માણસો કુટેવની (Masturbation) બુરી ટેવનાં પરીણામથીજ દીવાનાં બની ગએલાં માલમ પડશે. કુટેવથી થતી ખરાબીઓ હદ વગરની હોય છે, કે જે સર્વ અત્રે વીસ્તારીને લખી શકાય તેમ નથી. કેટલાંક વીદ્વાનો કુટેવની નાપાક બદીને ચેપી રોગ જેવી ભયંકર માને છે. ટુંકમાં એટલુંજ જણાવી શકાય, કે જે પુરૂષો કુટેવથી પોતાનાં શરીરની ખરાબી કરે છે, તેઓના શરીરના દરેક અવ્યવો નબળા પડી જાય છે, અને ભરજુવાની કરમાઇ જાય છે, એટલુંજ નહીં પણ અત્રે નહીં દર્શાવી શકાય તેવી નબળાઇને લગતી ભયભીત બીમારીઓ પેદા થાય છે, અને તેવા કુટેવના ભોગ થઇ પડેલા માણસોની પરણેલી જીંદગી તો સદંતર કંગાળજ પસાર થાય છે. આ એક એવી શરમીંદગીભરી બીમારી છે, કે જે બાબદ ઘણીજ નાજુક અને ગંભીર હોવાને લીધે શરમાળ છોકરાઓ ખુદ પોતાનાં માબાપો આગળ પણ એવી બીમારીની ફરીઆદ કરી શકતા નથી. કેટલાંક દાખલા તો એવા પણ જણાયા છે, જે બીચારા જુવાન છોકરાઓ પોતાનાં માબાપોનાં દબાણથી લગનનું સાટુ વટીક નક્કી કરીને, લાંબા દીવસો સુધી જાત જાતના વાંધા કરીને પરણવાની મુદતો લંબાવે છે, અને પોતાને તેમજ માબાપોને ગીરફ્તારીમાં નાખે છે, પણ મુળ બાબદ કોઇથી બી સમજી શકાતી નથી. કેટલાક દાખલામાં જ્યારે પરણ્યા પછી નાસીપાસી મલે છે, ત્યારે તો તે બીચારાઓની કમબખતીનો પારજ રહેતો નથી, અને એવા અશકત બનેલા કમનસીબ જુવાન દરદીઓ પોતે પણ કબુલ કરે છે, જે હમારી આવી ખરાબ સ્થીતી થવામાં ખુદરતનો કસુર નથી, પણ હમારા પોતાના હાથેજ પાપી કુટેવના ભોગ બની સત્યાનાસી વાળી છે, માટે માબાપોની પહેલી ફરજ એ છે જે છોકરો જેવો શીખી, ભણી ઉંમરમાં આવ્યો, અને પોતાનું ગુજરાન આબરૂ ઇજ્જતથી કરવાને શકતીવાન છે, એમ લાગતાંજ છોકરાને સમજાવીને લગનનાં પવિત્ર ગાંઠથી જોડી દેવાની કોશેશ કરવી, છોકરાના બાબમાં ઘણીજ લાભકારક નીવડશે. હાલના જમાનામાં આ ધીક્કારવા જોગ બદી એટલે દરજ્જે વધી ગઇ છે, જે દુન્યામાં એક જાતનો ચેપી રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય, એટલી હદે આ બદી વધી જવા પામી છે, અને ભાગ્યે સોમાંથી દશ માણસો આવી બુરી ટેવમાંથી બચ્યાં હોય. કુટેવની કમતાકાતીથી પીડાતા માણસો ગમે એવા હુશ્યાર હોવા છતાં પોતાનાં કામમાં આગળ વધી શકતા નથી. કેટલાક બીચારા ખરા મેહેનતુ અને મજબુત

માણસો પોતાના કામ તરફ અણગમોજ દેખાડે છે, કેટલાક બીચારા પોતાનું ગમે તેવું મહાભારત કામ મુલતવીજ રાખયા કરે છે. એવા કમનસીબ દરદીઓ પોતાનો પૈસો, દોલત, ધનને પણ ધુળ જેવું સમજે છે. સ્વભાવે આકરા, ચીરડાઉ, બીહકણા ને નાહીંમત બને છે. નજીવી બાબદથી ગભરાઇ જાય છે. સંસારને લગતી દરેક બાબદોને માટે હંમેશાં મનમાં મુઝાયા કરે છે. કોઇની સારી વાત સમજવા ગમતી નથી, અને પૈસા પેદા કરવાના ગમે એવા પ્રમાણીક ઉદયોગમાં હીંમતથી ઝીપલાવી શકાતું નથી, એટલે આડકત્રી રીતે કુટેવની પાપી બદી માણસનાં નસીબ ઉપર પણ ખરાબ અસર કરે છે, અને પૈસાની તંગ હાલતમાં રહેવું પડે છે. એવા કમનસીબ દરદીઓને દુન્યાજ નકામી દેખાય છે. એ બધાનું મુખ્ય કારણ ભેજાં ઉપર એકજ વાતનો બોજો હોવાને લીધે છે. જે આવું જબુન અને ગુપ્ત દરદ કયારે સારૂં થશે. સમજુ વાંચનારાઓ, એ સર્વનું બીજું કારણ કાંઇજ નહીં, પણ શરીરમાંથી મુખ્ય પદાર્થ વીર્ય અખુદરતી રીતે નીકળી જવાથી કુટેવની બીમારીવાળો માણસ હંમેશનો બીકણ અને નામરદ બની જાય છે.

(A guide to suffering humanity ની ચોપડીમાંથી ઉતારો).

આજનો પારસી "પોર્યો"

તેને લાગુ પડેલી એક જીવલેણ નાશકારક ટેવ

(લખનાર—મી૦ કેકોબાદ બેહેરામજી મરઝબાન, બી.એ.,
ન્યુ ભરડા હાઇ સ્કુલના જોઇન્ટ પ્રીન્સીપેાલ.)

પોર્યો!

મારે પેહેલેથી ખુલ્લે ખુલ્લું કહી દેવું જોઇએ કે હું આ શબ્દ "પોર્યો" કોઇપણ જાતની તુચ્છકાર કે ધીક્કારની લાગણીથી વાપરતો નથી. હું તો કાંઇક લાડથી એ શબ્દનો ઉપયોગ કરૂં છું. એ "પોર્યો" મને ઘણો વહાલો છે. એની સંગતમાં મારી જીંદગીના સર્વથી સરસ વીસ વર્ષો ગયાં છે. એના સાથે મારા આખા દીવસોના કલાકોનો મોટો ભાગ પસાર થાય છે. એને સમજવો, ઓળખવો અને કેળવવો એ તો મારી જીંદગીનું કામ છે, મારા મનની મકસદ અને મુરાદ છે. મને એક મોજ થઇ પડી છે.

ગરીબ બીચારો "પોર્યો!" તે ખચીત વગર વાંકે ઘણો હીણાય છે. કોઇને એક અને કોઇને બીજી એમ ઘણાંને એનામાં ઘણી ખોડ દેખાય છે. જો એકાદ નાટકશાળામાં કાંઈ ગડબડ થઇ, જો કોઇ કોનફરન્સમાં

કાંઇ નાનું રેાખણું ઉઠયું, ક્રીકેટના મેદાનમાં કાંઇ બેાલાચાલી થઇ તેા ટાપલેા બધેા આવશે બાપડા આપણા "પેાર્યા" પર. આવા ઘણા પ્રસંગે મેં તેહકીક કરી જોઇ છે તે ઉપરથી મને માલમ પડયું છે કે ઘણા મેાટા ભાગે આવા તુફાનમાં આપણાં આ "પેાર્યા" કરતાં તેનાં બાપ થવાને લાયક ઉંમરના સાહેબેા વધારે તકસીરવાર હેાય છે. ખચીત, મારી તેા ખાતરી થઇ છે કે બીચારેા "પેાર્યેા" ગાળેા દે છે તેનાં કરતાં ગાળેા ખાય છે વધારે.

પણ મેં કાંઇ આજે એ નાનકડા સાહેબની ચાલચલણ કે રીત-ભાતનેા બચાવ કરવાની "બ્રીફ" લીધી નથી. આજે તેા મેં એનું પેાતાનું તેમજ એના માબાપનું ધ્યાન એની એક એવી ટેવ ઉપર ખેંચવાનું માથે લીધું છે, કે જે ટેવ એના શરીરનું, એનાં મગજનું અને એની નીતીનું, નખેાદ વાળે છે. ખેાદાએ આપેલા હાથેાનેા ખેાટા ઉપયેાગ કરી પેાતાની જીવન શકતીને નુકશાન કરવાની માહ બુરી ટેવ વિશે હું બેાલું છું.*

પારસી ટેાળાના શારીરિક બાંધા માટે આજે બહુ બળાપેા કરવામાં આવે છે તેને અતી ઘણી નબળાઇ લાગુ પડેલી મનાય છે. તવાઇ ગયલાં તન, વાંકી વળેલી કમ્મર, અને ચશમાઇ આંખેા વિષે ઘણું બેાલાયું તેમજ લખાયું છે. એ નબળાઇ માટે તરેહવાર સબબેા અને જાતજાતનાં કારણેા દરશાવવામાં આવે છે. જો એ શારીરિક નબળાઇ સાધારણ હેાય તેા તેમાં ખાસ બીહીવા જેવું, ખાસ દેાડધામ કરવા જેવું કાંઇ નથી, કેમકે સુધારા (civilisation)ના વધારા સાથે શારીરિક નબળાઇ હમેંશ જોડાયલી રહે છે. મગજ બળના વધારા સાથ એક પ્રજાનું તન

* સ્કુલનાં નાના, મેાટા છેાકરાએા ખેાટી સેાબતને લીધે, અણજાણપણામાં પેાતાનાં પીશાબ કરવાના અવયવને ઉશકેરી, તેની અંદરથી સફેદ, ચીકાશદાર, કીમતી, પદાર્થ, જેને વીર્ય, અથવા જીવનશકતી (Semen, Vital force) કહે છે, તે કાઢી નાખી પેાતાનાં શરીર અને મગજને મેાટું નુકશાન પહેાંચાડે છે,[1] તે ભય સામે પ્રીન્સીપેાલ સાહેબ સવખતની ચેતવણી આપે છે.)

1 The above is the translation of the definition given by Reverend Harry Bisseker, M. A., Head Master of the Leys School, Cambridge, in his Book, styled, "In Confidence to Boys".

નબળું બને એતો એક કુદરતી કાયદો ગણાય છે. ખુદ ઈંગ્રેજ લોકો પણ કબુલ કરે છે કે તેઓ શરીરે આગલા જમાના જેટલા મજબુત રહ્યા નથી. પણ પારસીઓમાં કાંઇ અસાધારણ નબળાઈ જોવામાં આવતી હોય તો તેના સબબો શોધવા જોઇએ. જેઓ આ અસાધારણ નબળાઈ જોઇતી કસરતની ગેરહાજરીને લાગુ પાડે છે તેઓ આજના મામલાથી બે ખબર હોવા જોઇએ. તેઓ આજે પચીસ વર્ષમાં થયલા ફેરફારથી બીન-વાકેફ હશે. તે વખતે કસરતની ગેરહાજરી સામેની ફરીયાદ વાજબી હતી. આજે તો તે તદન ખોટી છે. આજે તો દરેક કોલેજ અને સ્કુલ ઘણી જાતની કસરત ઉપર ધ્યાન આપે છે. ક્રીકેટ અને હોકીની રમત ઉપરાંત ઘણી સ્કુલો પોતાની કસરતશાળા ધગાવે છે. કેટલીક સ્કુલોના પોતાના "પ્લે-ગ્રાઉન્ડો" છે, કેટલીકમાં કસરત ફરજીઆત છે, અને કેટલીકમાં તો માબાપ જોગા રીપોર્ટમાં તેમના બેટાનાં શરીર વિષે પણ ખબર આપવામાં આવે છે. ના એ ફરીઆદ હાલ ટકે એવી નથી. ત્યારે બીજા સબબો કયા હશે? હું તો માનું છું કે એ સબબોમાં એક મજબુત અને ધ્યાન આપવાજોગ સબબ મેં ઉપર જણાવેલી ટેવ છે.

પણ એ ટેવની ખરાબી પારસીઓમાં કાં એટલી બધી કરે છે? આ સવાલ તદન કુદરતી છે. મારો જવાબ એ છે કે એક હીંદુ બહુ જવાન વયે પરણે છે; નીચલા અને મધ્યમ વર્ગના મુસલમાનને ફરવા-હરવાની વાતમાં ઘણી છુટ મળતી રહે છે પણ પારસી જવાન્યો હવે બહુ મોટી ઉંમરે પરણે છે, તેના ફરવાહરવા ઉપર બહુ સખત જાપતો રહે છે અને તેથી બીજી કોમો કરતાં પારસી કોમમાં આ ટેવે વધારે પગ-પેસારો કર્યો છે. એટલાં માંટે પારસી કોમનાં જુવાન દીકરાઓને આ બદીનું, તેમજ જાતી વીશેનું ખોલ્લું જ્ઞાન, માહીતી, આપવાની ખાસ ભારે જરૂર છે. ચઢતા વર્ગના અને શીખેલા મુસલમાન ભાઇઓમાં પણ પારસીઓના જેવોજ મામલો છે.

મુખ્ય કારણઃ નીર્દોષ અજ્ઞાનપણું કે દોષી જ્ઞાન?

મેં ઉપર કહેલી માઠી ટેવની શરૂઆત સર્વથી મોટું, સર્વથી મજબુત કારણ માબાપો તેમજ શીક્ષકોની અતી ઠપકાલાયક બેદરકારી છે. જે કામ સર્વનું તે નથી કરતું કોઇ.

એક છોકરો ચૌદ કે પંદર વર્ષનો થયો કે તેને પોતાને માલમ પડે છે કે તેનામાં કાંઇ ચોકસ ફેરફાર થવા માંડયો છે. તેનાં શરીરમાં ચોકસ

ફેરફાર થવા ઉપરાંત તેનામાં એક નવી જાતની લાગણી, એક નવી જાતનો જુસ્સો શરૂ થાય છે. તેને ગભરાટ પેદા થાય છે. શું કરવું તે તેને સમજ પડતું નથી, અને અંતે તે કેટલાંક કારણો, જે હું આગળ જતાં જણાવીશ, તેને લીધે પેલી નાપાક નાસકારક ટેવને આધીન થઇ પોતાના તન, મન અને નીતીનું નખોદ વાળે છે. પણ તેમ કરવા માટે તેને જરાપણ દોષ દેવો વાજબી નથી. સઘળો ઠપકો તેના માબાપ અને ચોક્કસ દરજ્જે તેના શીક્ષકોને ઘટે છે કે જેઓએ વાજબી વખતે એ બીચારાની આંખો ઉઘાડી, નાશની પેલી ખાઇમાં પડતો અટકાવવામાં ગુનાહભરી બેદરકારી બતાવી છે. અજબ જેવું એ છે કે એક છોકરીનો આવો વખત આવે છે ત્યારે તેની મા પોતાના ઘરનાં કોઇ બુઝર્ગ બાનુ મારફતે તેને જોઇતી સમજ આપી આવતા ફેરફાર માટે તૈયાર રહેતાં શીખવે છે. અજબ જેવું કે તેજ મા પોતાના દીકરાને તેમ તૈયાર કરવાના જાણી જોઇને અખાડા કરે છે. એક બાપ પોતાના છોકરાંનાં કપડાં ચપડાં, ખાધખોરાક, અને કેળવણી ઉપર પુશ્કળ ધ્યાન આપે છે. તેને દારૂ પીવા સામે, જુગાર રમવા સામે, જુઠું બોલવા સામે શીખામણ દેશે, પણ આ અતી ઉપયોગી બાબદ વિષે તેને સમજ આપવાની પોતાની ફરજ વીચારશે નહી. કેટલાક માબાપો આ સવાલને અતી નાજુક સમજી તે વીશે પોતાના બાળકોને બે બોલ કહેતાં અચકે છે. સવાલ નાજુક તો ખરો પણ તે નાજુક સવાલ વિષે એક સમજુ બાપ પોતાના બેટાને સમજાવે તે બેહેતર કે એક અજ્ઞાન, લુચ્ચાં નોકર અથવા બીગડેલા મિત્ર મારફતે તે એ સમજુતી મેળવે તે બેહેતર? કેટલાંક માબાપો આ નાજુક ફરજ અદા નહી કરવા માટે એવું બહાનું બતલાવે છે કે એમ કીધાથી ઉલટી છોકરાની આંખ ઉઘડે છે. આમ બોલી આ જાતના માબાપો ઉઘાડી આંખે આંધળા થાય છે, છતે કાને બેહેરાં બને છે. છોકરો ચોક્કસ ઉંમરે આવ્યો એટલે આ બાબતની જાણ દરેક છોકરાને થવાનીજ. કુદરત તો પોતાનો રસ્તો લેવાનીજ. એક મા કે બાપ કે શીક્ષક ગમે એટલા અખાડા કરશે, પણ જ્ઞાન તો આવવાનુંજ. પોતાના શરીરમાં પેદા થયલી નવી વ્યાકુળ (sensations) અનુભવી, બીજાં જાનવરોમાં ચાલી રહેલી ક્રિયાઓ જોઇ, આસપાસના સંજોગો પરથી ઠાવકી અટકલો બાંધી, તેની હાજરીમાં થતી ટીકાઓ સાંભળી એક ચતુર છોકરો તે મામલો ઝટ ચેતી જવાનો; વળી દાદરના કટેરા ઉપરથી સરતાં, એક ઝાડ ઉપર ચઢતાં, તેમજ માકડ કે મચ્છરના એકાદ ચટકાથી,

કાંઇ સખત કબજીઆતથી, ટાઇટ પાટલુન પહેર્યાથી, પીશાબ ખાંચી રાખ્યાથી અને તેના શરીરનાં બધા ભાગેા જોઇતી રીતે ધેાઇ સાફ ન કર્યાથી તેને તેની નવી અવસ્થાનું ધ્યાન તેા આવવાનુંજ. કેટલાંક સાહેબેા કહે છે કે આ ટેવ એટલી બધી જાયજ નથી. મારેા જવાબ એટલેાજ છે કે જ્યાંસુધી તમે બારીક નજર રાખેા નહીં, જરાપણ શક પડતાં છેાકરાંઓને બેાલાવી પુછેા નહીં, ત્યાંસુધી આ ટેવ કેટલી ફેલાયલી છે તે તમે જાણી શકેા નહિં. કેમકે એ ટેવનું ઉપનામજ (solitary sin) છે. હું આ મારા પેાતાના અંગત અનુભવ ઉપરથી કહું છું. જોઈતી માયા અને હાસ્ય દેખાડી ખાનગીમાં મેં ઘણા છેાકરાઓને પુછ્યું છે અને તેમાંથી સેાએ નેવું ટકાએ એકદમ એ કુટેવને શરણ થયલા પેાતાને કબુલ્યા છે. કેટલાંક માબાપેા કહેશે કે, “નહિં બા, અમારેા દીકરેા એવેા છેજ નહિં, એ તેા ગરીબ ગાય જેવેા ને ડાહયેા છે.” બેઅદબી માફ છે. એ “ગરીબ ગાય” જેવા છેાકરાઓનીજ વધારે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. ચાલાક, હુશીઆર છેાકરાઓનાં જ્ઞાનતંતુઓની રચના (nervous organisation) વધારે ચેતનવાળી (highly wrought) હેાવાથી અને તેઓની મનેાવૃતીઓ વધારે તીક્ષણ હેાવાથી તેઓ આ કુટેવને વધારે જલદીથી શરણ થવાને પાત્ર હેાય છે. જે છેાકરેા આખેા દીવસ દેાડધામ કરતેા હેાય, ક્રીકેટ વિગેરે રમતેામાં ચરી રહયેા હેાય, સુથારના હથીયારેા સાથે અફાડઝીક કરતેા હેાય, “છાપરાંના નળીઆં નીચે લાવતેા” હેાય તેા તેને વિષે તમે નચીંત રહેા તેા જરાબી પાલવશે, પણ ઉપર વર્ણવેલા ખાસ ચાલાક, ચબરાક છેાકરાને ચેતવવામાં એક દીવસનેા પણ વીલંબ કરશેા તેા તે ન માફ થઇ શકે એવી બેદરકારી ઠરશે.

વળી ઘણાક બીચારા છેાકરાઓ એમજ સમજે છે કે હાથનેા આ પ્રમાણે ગેરઉપયેાગ કરવેા કુદરતી છે. તેઓ એમજ માને છે કે પરણ્યા પેહેલાં બધાંજ એમ કરે છે, અને ઘણાંક દુષ્ટ પાપીઓ એ કુમળા મગજોને શીખવે છે કે બધાએ એમ કરવુંજ જોઇએ. મારી નેાંધ પેાથીમાં એક દાખલેા છે. એક ઇરાનીના છેાકરાએ લગભગ આંખમાં આંસુ સાથે ઉપલેા ખેાલાસેા બેાલેબેાલ મારી આગળ કર્યેા હતેા.

હવે જો એક છેાકરેા આ વાત જાણશે એમ નક્કીજ છે તેા વાજબી છે કે માબાપે પેાતે તેને વખતસર ચેતાવવેા, નહીં કે પેલી ટેવ લાગુ પડી રહે, બધી ખરાબી થઇ રહે પછી તેની આંખ ઉઘાડવાની તજવીજ કરવી. ઘણાક આવાં છેાકરાઓનેા અનુભવ મળ્યેા છે તે ઉપરથી હું

કહું છું કે આ ટેવ એક વેળા લાગુ પડી તો પછી તે છોડાવવી બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. વળી હું જાણું છું કે જે બીચારા નીર્દોષ છોકરાઓ આ ટેવને વશ થાય છે તેઓ માત્ર તેનાં પરીણામોથી અજ્ઞાન હોવાને લીધેજ તેમ થાય છે. જાણી જોઇને, પોતાની આંખો ઉઘાડયા છતાં એ ટેવને શરણ થનારા છોકરાઓ બહુજ જુજ મળે છે. વળી જયારે આ બીચારાઓની આંખ ઉઘાડવામા આવે છે ત્યારે તેઓ ઘણાંજ ધ્યાનથી આપણને સાંભળે છે. આપણી સલાહ પ્રમાણે ચાલવાને તત્પર રહે છે અને તેઓને વખતસર બચાવી લેવા માટે આપના અતી આભારી બને છે. આ મને મળેલો અંગત અનુભવ છે. કંઇક મગરૂરી સાથ કહું છું જે આવી રીતે સેંકડો પારસી છોકરાઓને ખુવાર થતાં બચાવ્યા છે, તેમજ હમારી સ્કુલનાં કોમ પરકોમના સર્વ વિદ્યાર્થીઓને ભાષણ રૂપે, સવેલા ચેટવી ઉગારીયા છે.

હવે એકજ અનુમાન ઉપર આવી શકાય છે, અને તે એ કે આ બાબદમાં અજ્ઞાનપણું નીર્દોષ નથી અને જ્ઞાન કાંઈ પાપી કે નુકસાનકારક નથી. હું તો માનું છું કે કેળવણીની દરેક સારી પદ્ધતીમાં આ જાતનાં જ્ઞાનને કોઇપણ રીતે અગત્યની જગ્યા આપવી જોઇએ. એક છોકરો ચૌદ વર્ષનો થાય અથવા તેની અગાઉ તેનાં માબાપે, શીક્ષકે અથવા કુટુંબના કોઇ જાની ડાહ્યા દોસ્તે તેને આ વાતની સાદી સમજ ઘણાજ ખુલ્લા શબ્દોમાં આપવી અવશ્યની છે. આમ કીધાથી તેઓ અને પેલા બાળક વચ્ચે વાહાલનું એક જોડાણ બનશે. તે પોતાનાં માતપીતાને પોતાના વિશ્વાશમાં લેશે અને તેઓની સાથે બધી વાતમાં ખુલ્લાં દીલે વાત કરતાં શીખશે. જો કોઇ માબાપને મોઢે મોઢું એ વાત કહેતા ઓશક લાગતી હોય, તો તેઓએ છોકરાના હાથમાં તેને લાયકની આ બાબદની એકાદ ચોપડી મુકી શરૂઆત કરવી. માબાપને પોતાને લાયકની કેટલીક ચોપડીઓના નામ જેઓ મારી પાસેથી મંગાવશે તેઓ ઉપર હું મોટી ખુશીથી મોકલી આપીશ. મારે એકદમ કબુલ કરવું છે કે આ નીબંધ તૈયાર કરવામાં આ ચોપડીઓથી મારા અનુભવને ઘણી મદદ મળી છે.

આ ટેવના ચિન્હો અને લક્ષણો.

આ બુરી ટેવનાં ચીન્હો અને લક્ષણો અચુક છે. જેઓએ આ બાબત ઉપર જરાપણ ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે તેઓ તો ઝટ તે પારખી

શકે છે. એક ઇંગ્રેજ ડાહ્યા બાપે પોતે લાંબી મુસાફરીએ નીકળતાં પેહેલાં પોતાના બેટાઓને આ બાબદની સમજ આપ્યા પછી કહ્યું કે, “મારા દીકરાઓ જો તમે આ પાપી ટેવ પકડશો તો ખાત્રી રાખજો કે મારા પાછા આવ્યા પછી હું તુરત જાણી જઇશ. તમારા ગાળ તાજા અને ગોલાબી હોવાને બદલે, તમારી આંખો ચળકતી અને ચેહેરો ખુશાલ હોવાને બદલે, તમારૂં શરીર પુષ્ટ બની મરદાનગી અને મજબુતાઇ બતલાવવાને બદલે, હું શું જોઇશ? ઉજલો પુની જેવો ચેહેરો, સુસ્ત અને બેસી ગયલી આંખો, અને તેમની નીચે કાળા કાળાં ચકરડા, તમારા હાથ પોચ્ચા અને ઢીલા ઢીલા, અને તમારી નેસો તાજાં અને ઉમદા લોહી વીનાની; તમારો સ્વભાવ ખરાબ અને ચીરડાઉ બની ગયલો અને તમે આળસુ ઝુરૂતા, અને તમારા અભ્યાસમા તદન પાછળ પડેલા મને માલમ પડશો.”

આ ચીત્ર બહુ અચ્છું દોરેલું છે.

એક હસ્તો રમતો ખુશાલ ચેહેરાનો છોકરો હોય, દરેક રમત ગમતમાં અને મસ્તી તોફાનમાં પેહેલો હોય જ્યારે જુઓ ત્યારે હસ્તો હોય, ગાલ ગોળ ગોળ બાહેર નીકળેલા હોય, આંખો ચકચક થતી હોય, ચામડી સુંવાળી અને ટાઇટ હોય અને આખું શરીર મજાનું બફેનાની બરણી જેવું હોય, પણ પાછળથી તમે તે છોકરાને એકદમ બદલાઇ ગયલો જુઓ-બરીયલ છાનુ બની ગયલો, દરેક રમત ગમતથી કંટાળતો, કોઇપણ ચીજમાં મોજ ન લેતો, બીજાઓની સંગાતથી દુર નાસ્તો, ગમે એવું હસવાનું થાય તોપણ ન હસ્તો, વીચારવંત ચેહેરા સાથે બેધ્યાન બનેલો, બેસી ગયલા ગાલ, પીલાસ ઉપર ચઢેલી કાળા ચકરડાંવાલી સુસ્ત આંખો, સુક્કી તસ ચામડી, અને લેવાઇ ગયલાં પોચ્ચા લોહી વગરનાં શરીરનો બની ગયલો, ચોક્કસ નેમ વગર આમથી તેમ ફરતો અને બે હાથો ઉપર મોઢું ટેકવી બારીએ ઉભો રેહેતો, સામા સાથે વાત કરતી વખતે તેની ગમ જોવાની હીમત ન કરતો જુઓ, ત્યારે સત માનજો કે કામ ખરેખર બીગડયું છે. કાંઇપણ વખત ખોહયા વીના તે નાદાન, કમનસીબ બચ્ચાંને માટે તમારાથી થાય તે કરજો, અને સાથે એટલું યાદ રાખજો કે જેટલું કરશો એટલું થોડું છે.

કારણો.

આ ટેવની શરૂઆતનું સર્વથી પેહેલું અને સર્વથી મજબુત કારણ

તો અજ્ઞાનપણું છે, એ ટેવથી કેવાં ખરાબ નાશકારક પરીણામેા નીપજે છે તે વિષે તદ્દન અજ્ઞાન હોવાથી આ ટેવની શરૂઆત થાય છે. જો એક છોકરાને બરાબર વખતે ચેતવ્યો હોય તો તે કદી એની અડાસે ન જાય. હું આ અજ્ઞાનપણાં ઉપર અને માબાપ અને શીક્ષકોની બેદરકારી ઉપર આગળ બોલી ચુકયો છું.

નઠારી સોબત એક બીજું કારણ છે. જ્યાં સુધી છોકરાઓ પોતાનીજ ભુલના બીજાઓ સાથે ભેળાય ત્યાં સુધી આ માઠી ટેવ પકડવાના સંભવ છે તો ખરા, પણ બહુ થોડા છે. પણ મેં ખાસ જોયું છે કે જે છોકરાઓ પોતાથી ઘણી વધારે ઉંમરનાં માણસોની સંગતમાં ફરે છે તેઓ બચીતજ આ આડે રસ્તે દોરવાય છે, અને તે તદ્દન કુદરતી છે. મોટી ઉંમરનાં માણસો નીર્લજ બોલવામાં, હાથના ચાળા કરવામાં કાંઇ ખાસ સંભાળ લેતા નથી, અને ઘણીવાર તેમનું બોલવું પેલા નાના છોકરા માટે બહુ વિચારસુચક (suggestive) થઇ પડે છે. ઘણી વેળા હલકા નોકરો નાના શેઠના વાહાલા થવા માટે તેઓને આ ટેવ શીખવે છે. જરા પણ શકમંદ સોબતમાં આપણો છોકરો ફરતો નથી તે વિષે વારંવાર ચાંપતી તપાસ કરવાની માબાપની ફરજ છે.

જેમ નાલાયક શબ્દો અથવા ચાળા તેમ વાંધાભર્યું સાહીત્ય પણ બીચારા આપણા જવાન્યાનું નખોદ વાળે છે. ઘણી વેળા આપણા વીદ્યાર્થીઓ ચોક્કસ વાંધાભર્યા લેખકના પુસ્તકો વાંચવા માટે એવી દલીલ લાવે છે કે તેની ભાષા બહુ ઝમકભરી અને રસીલી છે, અને તે ભાષા માટેજ તેઓ તે વાંચે છે. આ સરીઆમ જુઠું છે. આટલી ઉંમરે ભાષાની ઝમકની કદરશનાસી તેમનામાં હોયજ નહીં. ખરૂં તો એ છે કે પુસ્તકોની દીલ ઉશ્કેરનારી વાત પાછળ તેઓ ઘેલા દીવાના બને છે, અને તે વાતો કાંઇ નહીં, તો તેમનાં દીલમાં આગળ કદી નહી અનુભવેલી લાગણીઓ પેદા કરે છે.

દાદરના કટેરા પરથી સરતાં કે પાટલુન ટાઇટ હોવાથી, કે પીશાબ ખાંચી રાખ્યાથી કે સખત કબજીઆત થવાથી કે માકડના એક ચટકાથી પણ તેને આ ટેવનું ભાન થાય છે.

જબુન નાશકારક અસરો.

એની અસર ત્રણ જાતની છે. તનને નબળું કરી રાખે છે, મનને મંદ બનાવે છે અને નીતીનો તો નાશ કરે છે.

માણસનું વીર્ય આખાં શરીરના ઉધરભાવ માટે ઘણું અવશ્યનું છે, અને તેથી જો આ માઠી ટેવ મારફતે તેને ખાલી કરી દે તેા આખાં શરીરપર તેની બહુ માઠી અસર થાય એ સમજવું સેહેલ છે. શરીરના ચોક્કસ ભાગમાં ઘણાં nervous centres હેાય છે, અને તેઓ સઘળાને શરીર રચનાના બધા ભાગેા સાથે સંબંધ હેાય છે. હવે તેઓને વારંવાર ઉશ્કેર્યા કરી થાકવી નાખવાથી આખાં શરીરને આંચકા લાગે છે, અને આવા આંચકા વારંવારે લાગ્યાથી આખું શરીર તુટી જાય છે. આંખેા ઝાખી પડે છે અને દુખે છે. બરડાના કાંઠામાં, છાતીમાં અને બન્ને બાજુએ દુખારેા થાય છે. સાંધે સાંધા ઢીલા પડે છે. છેાકરેા કમરમાંથી વાંકેા વળી જાય છે. તેના ચેહેરાનેા રંગ પીળાશ પડતેા બને છે. રાતના વારંવાર તેની જીવનશકતી બરબાદ જાય છે અને તેથી અંતે તે પેાતાની મરદાઇ ખેાઇ દે છે. માથું સખત દુખ્યા કરે છે. ફેફસાં નબળાં પડે છે. છાતીનેા ધબકારેા અનીયમીત બને છે. તેની પાચનશકતી બીગડે છે, કાંઇપણ કામ કરવાને જાણે શરીર ના પાડે છે. ઘણી વેળા તાવ, ખહી અને લખવાનેા તે ભેાગ થાય છે. તે રૂપે કદરૂપેા બનતેા જાય છે. તેનેા ઉધરભાવ અટકે છે, અને દેખાવ અને સાદ બાયલા જેવેા બને છે.

બીચારાનાં મનને પણ તેટલુંજ નુકશાન થાય છે. તેની યાદદાસ્ત શક્તિ ધીમે ધીમે ઓછી થઇ ગુમ થાય છે. અને તેથી દુન્યાનાં ઘણા કામેા કરવાને તે અશક્ત બને છે. તેનું મગજ ગુંચવાયલું થઇ તેને તદન ઉચાટ દીલનેા બનાવે છે. સવાલેા સમજવાની અને તેમનેા ફડચેા કરવાની શકતી જતી જાય છે. અને એવા સવાલેા ઉપાડી લેવા હવે તેને ગમતું નથી. જીંદગીની મુશ્કેલીઓ સામે લડવા કરતાં તેમને લઇ ચલાવવાનું હવે તેને મન થાય છે. તે દીનપર દીન "ઇડીઓટિક" થતેા જાય છે. તે અગાઉ જેટલેા પેાતા ઉપર મુસ્તાક રહી શકતેા નથી અને કેટલીક વેળા એ ઘેલાપણું અને આપઘાતમાં સર્વનેા છેડેા આવે છે. ઘણા અફસેાસ સાથે હું કહું છું કે આવાં ઘેલાપણાં અને અવા આપઘાતના થેાડાક દાખલા મારી પેાતાની જાણમાં છે.

તેની નીતીનેા કેમ નાશ થાય છે તે જુઓ. તે જાણે છે કે હું ખરાબ કામ કરૂં છું. તેનું હૈયું તેને કરડે છે અને તેથીજ તે સઘળી મંડળી છેાડી દઇ એકાંતમાં રખડે છે. બધાંને જોઇને તે શરમાય છે, બધાંથી દુર નાસે છે, તેનું આગલું ભેાળાપણું જે જીંદગીની એક

સર્વથી મોહક મઝા છે તેને તે ખોઇ દે છે. તે વધુ વાર ખોલ્લાં દીલનો રહેતો નથી. તે બીજાઓમાં વિશ્વાસ રાખતો નથી અને બીજાઓ તેનામાં હવે વિશ્વાસ રાખતાં નથી કેમકે તે હવે ઉડાવનારો અને વેહેમી બન્યો છે. તે એકલો રહેવાનું પસંદ કરતો હોવાથી તેનામાં અપવિત્ર વીચારો ઉભા થાય છે. પોતે ખોટું કરવાનું ચાલુ રાખતો હોવાથી હવે તેને ખરાં અને ખોટાં વચ્ચે ઝાઝો ફેર જણાતો નથી અને તે ધીમે ધીમે નીતીના કાનુનો તરફ બેદરકાર બનતો જાય છે, અને પેલી ચોક્કસ બાબદમાં જુઠું બોલતો હોવાથી સઘળી બાબદોમાં જુઠું બોલતાં શીખે છે. પણ સર્વથી બદતર તો એ છે કે તે પોતા ઉપરનો સઘળો કાબુ ખોઇ બેસે છે. તે અટકાવવા માગે છે, પણ તેનાથી અટકાતું નથી, ટુંકમાં તે ખોદાના હુકમ સામે, માબાપના હુકમ સામે બંડ ઉઠાવતો, ચીઢીઓ, અને બડબડતો ભડભડતો બને છે.

અટકાવ.

ઇલાજ કરતાં અટકાવ ભલો, આપણી આજની બાબદમાં આ કહેવત બોલેબોલ, અક્ષરે અક્ષર ખરી છે. માબાપે આઇન વખતે પોતાના નીર્દોષ છોકરાની નજર ઉઘાડી તેને આ માઠી ટેવથી ચેતવી રાખવો એના જેવો સરસ અટકાવ બીજો કોઇજ નથી. પણ બરાબર વખતે તે પવિત્ર ફરજ બજાવવી જોઇએ. નહીં કે દુધ ધોળાઇ ગયા પછી તે ઉપર રડવું અને ઘોડો નાસી ગયા પછી તબેલો બંધ કરવો. આ વાતમાં એક ખાસ ચેતવણી તદન અવશ્યની છે. બાર કે તેર વર્ષની ઉંમરે આવ્યા પછી એક છોકરાને માલમ પડે છે કે તેનું વીર્ય તેના કાંઇપણ વાંક વિના થોડે થોડે વખતે નીકળી પડે છે. આ વિષે તેને કોઇએ પણ ચેતવેલો ન હોવાથી તે બાપડો એ વાતને હાથના ગેર-ઉપયોગથી થતાં પરીણામ સાથે ભેળી નાખે છે, અને નાહકનો ગભરાય છે. તેને કાંઇ ખોલાસાની જરૂર છે. કોઇએ સમજાવવાની જરૂર છે કે "તમે હવે મોટા થતા જઇ મરદ બનો છો તેથી તમારાં શરીરમાં વીર્ય વધારે એકઠું થાય છે તેથી કુદરત પોતે પોતાની મેળે તમાંથી થોડું કાઢી નાખે છે. તમારે એમાં શરમાવા જેવું કાંઇ નથી, ઘણા ખરા બધા માણસોને એ અનુભવવું પડે છે."

છોકરાનાં શરીરનાં બધા ભાગને બરાબર સાફ કરતાં તેને શીખવવો જોઇએ. તેમ ન કર્યાથી કીડ લાગે છે અને તેથી કેટલીક

વેળા ઉપલી નાપાક ટેવ લાગુ પડે છે. માટે બધા ભાગો ધોવાની સમજ છોકરાને આપવી જોઇએ.

ખુલ્લી હવાના આવજાવવાળા ઓરડામાં, કુરટની વગરના અને કઠણ તળાઇવાળા ઢોલ્યાપર તેને સુવાડવો. પોચ્ચી તળાઇઓ, કુરટનીવાળો ઢોલ્યો અને સારી હવાના આવજાવ વિનાનો ઓરડો જરૂર પેલી વ્યાકુળતા પેદા કરે છે અને વધારે છે કે જે વ્યાકુળતા આ ટેવ તરફ છોકરાને દોરવી જાય છે. સહવારનાં એક વેળાએ તેની ઉંઘ ઉડી ગઇ અને તેની આંખ ઉઘડી પછી તેને બીછાનામાં પડી રહેવા દેતા ના. તેને કદી ચતો સુવા દેતા ના.

દરરોજ નાહવાની ટેવ પાડજો, બની શકે તો થંડા પાણીએ. આ ટેવ માટે થંડા પાણી જેવી ઉપયોગી ચીજ કશી નથી. શાવર બાઠ અકસીર છે.

ખુલ્લી હવામાં દરરોજ કાંઇ નહીં તો બે કલાક કોઇપણ જાતની કસરત આપજો. રમતગમત, કામકાજ, વાંચવું, લખવું, અને એવી ચીજોમાં તેનું મન રોકાયલુંજ રહે તેની સંભાળ લેજો. જો બની શકે તો તેને એકાદ "હોબી" (hobby) પકડી લેવાનું ઉત્તેજન આપજો, તેના મીત્રો કોણ છે અને કેવા છે તે વિષે ચાલુ તેહકીક કર્યાં કરજો અને તે શું વાંચે છે તે લગભગ દરરોજ પુછજો. તેને બંધ બારણે તો કદી કાંઇ પણ કરવા દેતા ના. બરાબર લેસન કરવાનું બને એવાં બાહનાં હેઠલ છોકરાઓ બારણું બંધ કરી બેસે છે અને પછી પોતાનું સત્યાનાશ વાળે છે. નાહવાના ઓરડાનું બારણું પણ અળગુજ બંધ રાખવાની ટેવ પેહેલાંથી પાડજો. જરપત ન થાય તેવો ખોરાક રાતે મોડેથી આપતાં ના. કોઇપણ જાતના વાઇન કે દારૂથી તો તેને સદંતર દુર રાખજો. દરરોજ તેને સાફ પેટ આવે છે કે નહીં તે અને સુવા જતી પેહેલાં પીશાબ કીધી છે કે નહીં તે જાણવાની તકેદારી તદન અવશ્યની છે.

છોકરો ચોક્કસ ઉંમરનો થાય ત્યાંસુધી તેના પાટલુન ટાઇટ કરાવતાં ના અને તેને ગજવાં મુકાવતાં ના. એ ગજવાંથી ઘણીક વેળા ખરાબી થાય છે. એવી મારી ખાત્રી થઇ છે.

ઇલાજ.

આ તો અટકાવ થયો. પણ જો બીચારા એક કમનસીબ જવાનને

આ નાશકારક ઝેરી ટેવ લાગુ પડી ગઇ હોય તો તેનાં માબાપે સર્વથી પહેલી અને અગત્યની ફરજ એ બજાવવાની કે તેને ધમકાવવો અથવા ઠપકો આપવો નહીં. માબાપો યાદ રાખજો કે તે બીચારો તો દયાને પાત્ર છે; ઠપકો તો તમને પોતાને ઘટે છે. તેની તરફ માયા અને દાઝ બતાવી તેને સમજાવજો કે તેણે નખોદનો રસ્તો પકડયો છે. પણ તેને ધીરજ આપજો અને નરમાસ, માયા, પ્રીતીથી તેને પાછો ઠેકાણે લાવજો.

આ ટેવનો પેહેલાંથીજ અટકાવ કરવા માટે મેં જે સુચનાઓ કરી છે તે સઘળી આ કમનસીબ જવાન માટે પણ અવશ્યની છે માત્ર તે જવાન્યાને હું નીચલી થોડી વધુ સુચના કરીશ.

પહેલાં તો તમારા સોબતીઓમાંથી જેણે પણ તમને આ નાપાક ટેવ શીખવી હોય અને જેઓ તે વિષે વારેવાર વાત પણ કરતા હોય તેની સોબત એકદમ છોડી દેજો. કોઇપણ નોકરને હસવામાં પણ એ વાત તમારી આગલ કરવા દેતા ના. દીલ ઉશકેરે તેવી વાર્તા વાંચતા ના, અને એવું કાંઇપણ ચીત્ર જોતા ના. અપવિત્ર વિચારોને મનમાં ઠસવા દેતા ના. એવા વિચારો આવે તો સર્વેનાં મનમાં, પણ ખરો મર્દ બચ્ચો તો તેજ કે જે તેને પોતાનાં મગજમાં એક મીનીટ પણ ઠરવા દીએ નહીં.

મનમાં મક્કમ ઠરાવ કરી મુકજો કે આ જીવલેણ નાશકારક પાપી ટેવને તમે કદી પાછા શરણ થશો નહીં. જો જરાપણ તમને લાલચ થાય, જરાપણ દીલ ઉશકેરાય તો તુરત એક પળ પણ ખોયા વિના કામ કરવા, તમારા માબાપ કે ભાઇ બેહેન સાથે વાતે વલગી જવા, કાંઇ લખવા વાંચવા, અથવા તમારા હાથ અને મન રોકાય એવી કાંઇ કસરત કરવા મંડી જજો. થંડા પાણીનો ખુબ ઉપયોગ કરજો. સર્વથી સરસ માર્ગ તો એ છે કે પાક-પરવરદેગારની બંદગી કરવા બેસી જજો. તે કદરદાન બાપ જરૂર તમને સહાય થશે. માત્ર એક મીનીટ મન મજબુત કરજો, અને ફતેહ તમારીજ છે. તમારા પીતાની આગળ ખોલ્લાં દીલથી બધી વાત કહી દેજો.

જો તમને કાંઇ ચાલુ ચડચણ લાગે તો તુરત તમારા પીતાને કહી કોઇ સારા ડૉકટરની સલાહ લેજો. તેને સર્વ હકીકત સાચે સાચી કહેજો— શરમાઇને જરાપણ છુપાવતા ના. યાદ રાખજો કે ડૉકટરનો ધંધો પવિત્ર છે. તમે તેને જે પણ કહેશો તે તદન ખાનગી રાખવાને તે બંધાયલો છે.

અમે તે થાય તોપણુ જાહેર ખબરો વાંચી, લલચાઇ, કોઇ નીમહકીમ ઉંટવેદનો આસરો કદીબી શોધતા ના. છેલ્લે, કદી ભુલતા ના કે ખરાં દીલથી કીધેલી પ્રમાણીક કોશેશને પરવરદેગાર કદીપણુ રદ જવા દેતા નથી.

(જામેનાં ૧૯૧૧ નાં નવાં વરસના અંકમાંથી).

ડૉકટરો એ માટે શું કહે છે?

પ્રીય વાંચનાર, તમારા શરીરમાં કુદરતે જીવનશક્તિ મુકી છે તે તમારો જીવ[1] છે. જીવ એટલે આત્મા નહિ; પણુ આખા શરીરને તાકાટ આપનાર, માથાની ખોપરીથી પગના તળીયાંને પુશ્તી દેનાર, હાડકાંને વધારી કઠણુ કરનાર, ભેજાંને કૅાવટ આપી સમજ શક્તિ તથા અક્કલને વધારનાર, ટુંકમાં જ્યારે તમે પાંચ વરસના નાનાં બાળક હોવો છો, તેને વધારી કદ્દાવર દેખાવના જુવાન છોકરા બનાવનાર–શક્તિ[2] છે. તમે પુછશો કે એ જીવનશક્તિ શું છે! ચાલો ત્યારે આપણુ એક બાગમાં જઇએ. ત્યાં એક છોડવો જે થોડાક વખત થયો રોપાયો છે, અને જેની ચોમેર કુમલા લીલા દાલ પાખડાં ફુટાં છે તેના થડની ઉપર છરીથી કાપ મુકીએ. જુઓ એમાંથી પાણી માફક કાંઈ ચીકણો પદાર્થ ઝરકે છે. એ શું જાય છે વારૂં? ઝાડમાંથી પાણીનું તે કેવું નીકલવું? પ્યારા ભાઇ એ તો એનો જીવ (sap) છે. એને એમજ રહેવા દેવો તો એ નાજુક ઝાડમાંથી એ ચીકાશદાર પદાર્થ ઝડપ્રી ઝાડ કરમાઇ જઇ છેલ્લે મરી જશે. એ ચીકનો પદાર્થ ખુદરતે થડમાંથી દરેક દાળીઓ, દાળીઓમાંથી દરેક પાંદડાંઓ, અને પાંદડાઓમાંથી તે માહેલા જીના રેસામાં પચી, તે સઘળાંને ખીલવી, આખા રોપાને તાકાત આપી ઉછેરવા કીધો છે. તમે રસ્તે ચાલતા જે મજબુત ઉંચા છાયા આપનાર ઝાડ જુઓ છો, તે પણુ એક વખતે ઉપલા છોડવા માફકજ નાનાં હતાં. પણુ એની અંદરનાં ચીકાશદાર પદાર્થે આખા ઝાડને પુશ્તી આપી ખીલવી મોટા કીધાં. એજ પ્રમાણે કુદરતે દરેક માણુસમાં બચપણુથીજ એવો પદાર્થ મુકયો છે જેને જીવનશકિત અથવા વીર્ય કહે છે. એ શકિતની બરકતથી છોકરાઓની મગજ શકિત ખીલે છે, તેઓની છાતીનો ઘેરાવો વધે છે, શરીરનાં હાડકાં મજબુત થાય છે, ચાલવા દોડવાની ચપળતા આવે છે.

---

૧ The seed is the life.

૨ Force.

મોટી પરીક્ષા પાસ કરવા માટે જોઇતી ભેંજામાં તાકાટ અને સહન શક્તિ આવે છે, અને છેલ્લે એજ શકિત તે નાનાં છોકરાને અઢાર વરસમાં એક ઉંચા કદાવર, ચંચલ દેખાવનો જુવાન બનાવે છે.

પણ વાંચનાર, એજ વીર્ય શકિતને ખોટે માર્ગે નાશ કરવાથી કેવું નખોદ વળે છે તે તું જાણે છે? પેહલે એ ગુનાહ કરનાર ખુદાની કદરી નજર તેની ઉપર હોવા છતાં ભરાઇ સંતાઇ જાણે કોઇ તેને જોતું નહી હોય તેમ એકાંતમાં પોતાનો નાશ કરે છે. તેની અસર તુરત મોઢાં ઉપર થાય છે. મોઢું તેજ વગરનું ફીકકું મારી જાય છે. કેટલીક વખત પીલા રંગનું થઇ જાય છે. ગાલનાં ડાચાં બેસી જાય છે, આંખ ઝલકાટ વગરની જાણે ઉંઘમાંથી તરતનો ઉઠયો હોય તેવી દેખાય છે અને આંખના પાપણુ નીચે કેટલીક વખત ગોલ કાલી લીટી પડે છે. ભુખ મરી જાય છે, ખોરાક ખાધા પછી પેટમાં સખ્ત દુખારો થાય છે, ગુંચનો સુકકો ઠાંસો થાય છે, પાણીની સોસ વારનવાર લાગે છે, અને થોડુંક જે ખાધું હોય તે પચતું નથી, હાથ થંડા રહે છે. આખું શરીર જુમાઇ વાંકુ વલે છે. આંખે ચક્કર આવે છે, પગનાં ગુઠણુમાં કલતર આવે છે અને શરીરના માસના લોચા કઠણુ રહેવાને બદલે પોચા થઇ જાય છે. પછી સ્કુલના લેશન ઉપરથી મન ઉડી જાય છે; અને થોડુંક કીધેલું યાદ રહેતું નથી. કોઇબી જાતની હુલકીબી કસરત લેવા ગમતી નથી અને છેલ્લે મગજ અલફાતું બાબદ ઉપર ભમયાં કરે છે તે એટલે વેર જેથી મગજ ઘુમે છે.

આય તો એક બે વરસનાં ગુનાહની કુદરત સજા કરે છે. પણુ બીજા બે વરસ એમજ જો ચાલે છે તો છોકરાઓ આખી જીંદગીનાં દર્દી થઇ જાય છે. શરીરનું માંસ ગલી જાય છે, છાતી સંકોચાઇ જાય છે. તેમજ શરીરના હરેક અવ્યવો તવઇ જાય છે અને આખા શરીરમાં અત્યંત નબળાઇ લાગે છે. શરીર હાડપીંજર જેવું પટલું થઇ જાય છે, હાડકાં બીલતાં અટકી પડે છે. તેમજ આખું શરીર ઉંચઇ પહોલાઇમાં વધી શકતું નથી. એવા કમનસીબ છોકરાને એકલો બેઠેલો જોશો તો હમેશ ઉંડા વિચારમાં બેઠેલો જણાશે અને દેખાવમાબી અર્ધા ઘેલા જેવો લાગે છે. જાણે જીવલેણુ માંદગી ભોગવી તરતનોજ માંદગીનું બીછાનું સહેવી ઉઠયો હોય એવો સીકલી દીસે છે. છાટી ઉપરથી લોહી પડવું, વારનવાર પીશાબ થવી, પીશાબનું બંધ થવું, ફીકરૂં અને મીઠી પીશાબ, દમ વગેરે દરદો આય જીવલેન ટેવનેજ આભારી છે. અત્યાર વેર જો

ચેતવણી મલતી નથી તેા તે નીદોંષ છેાકરેા અંતે ઘેલેા થઇ જાય છે, યા મેાત તેનેા કંગાલ હાલતમાંથી છુટકારેા કરે છે.

તમે રસ્તે ચાલતાં દુધવાલા કંદેાઇની દુકાન ઉપર મેાટી કઢાઇમાં ધકધકતા ચુલા ઉપર મલાહી બનાવવા દુધ ઉકાળવા મુકેલું જોયું હશે. એ દુધ ઘણે વખતે ઉકળી ઉકળીને દુધની સપાતી ઉપર સુંદર જાડી મલાઇનું પડ-જે દુધનેા કસ છે-તે પણ બંધાયલું જોયું હશે.

એજ પ્રમાણે એક છેાકરેા ૧૧-૧૨ વરસનેા થવે, તેનાં શરીરમા લેાહી ખુબ જોશથી ફરવા માંડે છે, જેમાંથી સફેદ દુધ જેવેા ચીકાશદાર કીમતી પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે, જે વીર્ય, ધાત, જીવનશક્તિ તરીકે એાલખાય છે-જે તેનાં શરીરની મલાહી છે—ધુર છે-અને જેને કુદરતે તે છેાકરાનાં આખા શરીરમાં પસરી આમેજ થઇ, મગજ શક્તિ અને શરીરને જોરમંદ બનાવવા, શરીરનાં દરેક અવ્યવનું પેાશન કરી, ખીલવી, જુવાનીનું જોશ, હીંમત, અને ખુબસુરતી બખ્શી એક ચપલ મરદ બનાવવા માટે ઉત્પન્ન કર્યું છે.

એ ક્રિયા વીસ વરસની ઉંમરવેર ચાલે છે, જે અરસામાં શરીર તેમજ મગજશક્તિ પુરેપુરી જુવાનીનાં બહારમાં ખીલી નીકલે છે અને છેાકરેા કદાવર, મજબુત, અને ચંચલ દેખાવનેા થાય છે.

પણ એજ વીર્યનેા ખેાટે માર્ગે નાશ કરી ખપાવી દેવાથી, શરીર ખવઇ જઇ રેાગી અને દુબળું થઇ જાય છે, અને મગજ શક્તિનું નખેાદ વલી જાય છે. Mental diseases થાય છે. છેાકરેા ઘેલછાથી પીડાય છે, થેાડું કામ કરતાં ઘણી ઠાક ચઢે છે; અભ્યાસ કામ ધંધા ઉપરથી ધ્યાન ઉઠી જાય છે, હમેશ ચીંતા, ગભરાતમાં રહેતેા દીસે છે, ખુબસુરત, બદસુરત, કુંજરેા અને એબીયલ બને છે, જોરમંદ નાતવાન થઇ જાય છે. મગજ, તેમજ શરીર ઘસઈપીસઇ જવાથી, છેાકરેા આકળેા, ખરાબ, ચીરડાઉ સ્વભાવનેા નાતવાન બને છે, મેાઢાં ઉપરનેા ચલકાત, તેજ અને લેાહી ઉડી જાય છે. ઉમદા સદગુણેા વાપડવાને અશક્ત થઇ જાય છે. સૂસ્ત, ઉદાસી અને બેચેન હમશ રહે છે, કેમ જે વીર્ય શરીરમાં નહી સાચવી રાખવાથી, શરીરમાંની ગરમી, લેાહી, તેમજ જોશ જતેા રહેલેા હેાય છે. વલી જુવાનીનું જોબન લુટઇ જાય છે, અને છેાકરેા ધ્રુજરેા બને છે, જરાજરામાં ગુચવઇ જાય છે, હીમત ખેાઇ બેસે છે, શાંત રહી શકતેા નથી, અને છેવટે હરેક પ્રકારનાં દુઃખ દરદેાનેા

જોગ થઇ પડી, સદાનો દુઃખી દરદી થઇ જાય છે. પવિત્ર જીંદગી ગાળનારાઓનેજ માત્ર કુદરત, મજબુત તન, મનની સુખાકારી અને લાંબી જીંદગી બક્ષે છે. *(Doctor Acton, London).*

આગલ વધેલાં વેલાયતમાં એ સવાલે આજ વરસો થયાં ત્યાંની મોટી શાળાઓનાં વડાઓનું તેમજ તબીબી મંડલનું ધ્યાન ચીંતાતુર હદે ખેંચી રાખ્યું છે. યુરોપમાં દીન ઉઘડ હવે મજબુત મત ફેલાતું ચાલ્યું છે કે ઉધરતી ઓલાદની ખુદ હસ્તી નીસ્તી સાથ તાલુકો ધરાવનારી આ અતી બારીક સવાલ બાબે હમણાની માફક ખોટી શરમથી ચુપકીદી અખત્યાર કરવામાં ગંભીર જોખમ અને મોટું ગેરડહાપણ છે.

યુરોપનાં મોટાં મોટાં કેળવણી ખાતાંનાં સત્તાધારીઓ તેમજ વૈદો હવે એકમતે અનુમાન ઉપર આવ્યા છે કે, તનનું અને મનનું નખોદ વાલનારી આપણા જુવાન છોકરાઓની ચોક્કસ જીવલેણ ખરાબ ટેવના સંબંધમાં એ ઉધરતી ઓલાદ માટે જેટલુંબી જ્ઞાન સાફ સાફ શબ્દોમાં આપી શકાશે તેટલું આપવું જોઇએ, ના એટલુંજ નહી પણ તેઓથી કાંઇપણ બાબદ છુપી રાખવી એ ભવિષ્યની ઓલાદ તરફ એકજાતની ગુનાહભરી ગફલતી કરવા સમાન છે.

પોતીકા બેટાઓનાં સંબંધમાં કેટલાંક બાપો જે નીરાશી ઉપજાવવા જોગ બેખબરી અને અજ્ઞાનપણું આજે ધરાવે છે તે બહુજ ખેદકારક છે. દશથી વીસ વરસની વય, જ્યારે શરીરની ખુબ સંભાલ લઇ, તનને કસી, પુષ્ટ બનાવી અનેક જાતની વિદ્યા સંપાદન કરવાનો વખત છે, તેજ અરસામાં છોકરાઓ ઉપર દરેક બાબતમાં બારીક દેખરેખ રાખી ઉછેરવાની બેદરકારી બતલાવવાથી છોકરાઓનું ભવિષ્ય સદા માટે ખરાબ થાય એ વિચારવંત બાપો માટે ખરેજ ગંભીર, ગોહર કરવાની બીના છે.

(જામે જમશેદનાં તા૦ ૨૮–૯–૧૯૧૧ નાં અંકમાંથી).



CURSE OF BOYHOOD

બાળપણુની આપદાઓ

"મને જે મોટો બળાપો થયો છે તે આ સ્કુલના કેટલાંક કાયલા, નબળા બાંધાના, જાણે કે કોઇ દુકાળવાળા પ્રદેશમાંથી આવ્યા હોય તેવા છોકરાઓને જોઇને થયો છે. આવા છોકરાઓ આપણી ભવિષ્યની કોમી લડતમાં કેમ ભાગ લઇ શકશે ? તેમની ઓલાદ કેવી નીકળશે ? આવા છોકરાઓનો બાંધો ખીલવવા માટે જોઇતી મદદ કરવાની, તેઓ તરફ ખરા દીલની દયા લાવીને તંદુરસ્ત બનાવવાની કોઇબી વ્યાજબી યોજનાને ઉત્તેજન આપવાની ખુદા તરફની સર્વેની ફરજ છે."

કુટેવથી પારસી જુવાનોના નબળા પડતા બાંધા બાબતમાં ચેતવણીના બે બોલ ખુલ્લા શબ્દોમાં લખવાનો હું વિચાર કર્યા કરતો હતો, અને આજે લખવાનું શરૂ કરૂં, કાલે લખવાનું શરૂ કરૂં, એમ કરતાં લગભગ એક વરસ ઉપર પસાર થઇ ગયું. ત્યાર પછી મુંબઇની બેરામજી જીજીભાઇ ઇન્સ્ટિટયુટના ઓલ્ડ બોઇઝ યુનીઅનના વર્ષિક મેળાવડામાં **આપણી કોમના માનવંત, કોમહીતકારી શેઠ સર હોરમસજી એડનવાલાએ પ્રમુખસ્થાનેથી** ઉચ્ચારેલા ઉપર લખેલા ઉદગારો **વાંચી કુદરતી વિચાર આવ્યો "કાંય નહિ એ છોકરાઓના દુકાળીઆ દેખાવ બીજાં કારણો ઉપરાંત આ કુટેવને પણ આભારી હોય?"** અને તેથી એક સારાં કામને મુલતવી રાખવાનું નુકશાનકારક છે એમ વિચારી, આળસ તજી દઇ આ નાનકડી ચોપડી પારસી કોમ સનમુખ રજુ કરી શકયો છું. એમા તો કાંઇજ શક નથી કે આ કુટેવ બધીંજ કોમમાં થોડી ઘણી પ્રસરેલી છે, અને તેનો પુરાવો ન્યુસપેપરોમાં આવતી શક્તિની દવાની જાહેરખબરોની ભરપૂર કોલમો છે. આ કુટેવ શું છે તે મેં ખુલ્લાં શબ્દોમાં જણાવ્યું છે. અને તેથી કોઇ કદાચ પુછશે કે આવી નાજુક બાબતો વિષેની ચોપડી જુવાન છોકરા છોકરીઓના હાથમાં મુકવી વાજબી ગણાય કે ? બાબત નાજુક તો ખરી. પણ એવી નિભાવી લેવાની રીતી અખત્યાર કરી આંખમીંચામણા કરી ચાલે છે તેમ ચાલવા **દોની** વલણ અખત્યાર કરીએ તો છેવટ શું ? ભયંકાર ખુવારી. બીજું શું ! તેથી ખરો અને ડહાપણ ભરેલો માર્ગ તો એ બદીને ખુલ્લા શબ્દોમાં ઉઘાડી પાડવામાં છે. યુરોપ

અને અમેરીકાના લોકો એ સમજવા લાગ્યાં છે અને એ માટે ઘટતા ઉપાયો ૬૦ વરસ થયાં એ દીશામાં લેવા લાગ્યાં. છે. આ ચોપડી છપાઈ બહાર ન પડી એટલામાંજ મારી આ કોશીષ તરફ પસંદગી બતાવનારાં કાગળો મળતાં જાય છે અને ખુશી થવા જોગ એ છે કે કેટલાંક બાનુ-ઓએ પણ પોતાના છોકરાંઓને વાંચવા માટે ચોપડીની માંગણી કરી છે. મારા બત્રીશ વરસનાં શીક્ષક તરીકેનાં લાંબા અનુભવ પરથી અને એ અરસામાં છોકરાંઓનાં ચાલુ સમાગમમાં આવ્યાથી કહી શકું છું કે બહારની દુનાયા જાણે તે કરતાં આ ટેવ છોકરાઓમાં વધુ પસરેલી છે, અને જો છોકરાઓને પુરા ગંભીરતાથી ચેટવ્યા નહી હોય તો ઘણો મોટો ભાગ આ ટેવમાં પડવાનો સંભવ છે.

નારગોલની મારી વાડીઆ સ્કુલનાં છોકરાઓને એ ટેવ બાબેનું જ્ઞાન આપવાની હું હમેશાં સંભાલ લઉં છું, અને મારા ગામ ગણદેવીનાં છોકરાઓને આ Solitary vice બાબેની ચોપડી વાંચવા આપી, એ ટેવ શું છે, તે બાબે ખુલ્લા શબ્દોમાં ચેટવણી આપું છું. મુંબઈની જાણીતી સ્કુલમાં હું દશ વરસ સુધી શીક્ષક હતો ત્યારે દરેક છ મહીને મારા હાથ હેથલથી દોઢસોથી અઢીસો છોકરાઓ પસાર થતા હતા, તેઓ દરેકને આ બાબદને લગતી ચોપડી વાંચવા આપ્યા પછી એકઠા મેલવી એ ટેવ શું છે તેની ખુલ્લા શબ્દોમાં સમજણ આપતો, અને દરેક વખતે આંઠથી દશ છોકરાઓ ખાનગીમાં કબુલ કરતા કે તેઓ આ evil practice ને આધીન હતા. એ ટેવ માંટે ચોપડીઓ તો ઘણી લખાયલી છે, પણ કમનસીબી એટલીજ છે કે એ ટેવ શું છે, તે બાબે ખોલ્લા ખોલાસાવાર લખવામાં આવતું નથી, અને તેથી એ ટેવમાં પડેલો છોકરો એવી ચોપડી વાંચે છે તે છતાં પણ તેની આંખ ઉંગડતી નથી. અંધારામાંજ તે ગોઠાં ખાય છે, અને તેની માંઠી ટેવ તો ચાલુજ રહે છે. વળી જો એ ટેવમાં એ પડેલો નહી હોય તો એ ટેવ શું છે તેનું ખોલ્લું જ્ઞાન નહી મલેલું હોવાથી, ભવિષ્યમાં એ ટેવમાં પડવાનાં સંભવ ઘણો રહે છે. હવે ત્યારે કરવું શું? પોતાના છોકરાઓને ચેટવવાની ફરજ જો બાપ, કાકાઓ નથી બજાવતા તો બજાવવી કોણે? શું નીર્દોશ છોક-રાઓનો કચડઘાણ થવા દેવો? ખરૂં છે કે કોઈ ભલી લાગણીવાલા ગ્રહુસ્થે એ ટેવ બાબેનું જ્ઞાન આપનારી નાની ચોપડીઓ છપાવી મફત વહેંચવા મુંબઈની જાણીતી બુકસેલરોની દુકાનો પર રાખી હતી, અને હજી રાખેલી પણ હશે, પણ તે બધાંઓનાં વાંચવામાં આવતી નથી. વલી બહારગામનાં

છોકરાઓને તો એવી ચોપડી વાંચવાની જવલેજ તક મલે છે. વળી આ ચોપડીઓની મુખ્ય ખામી એ છે જે આ માઠી ટેવ શું છે, તે ખોલ્લા શબ્દોમાં જણાવવામાં આવતું નથી. મોઘમમાંજ જણાવામાં આવે છે, કે છોકરો એકાંતમાં પોતાનાં હાથોનો ખોટો ઉપયોગ કરી, પોતાની શારીરિક શકતી બરબાદ કરે છે. હવે એ બદીમાં નહી પડેલો નાહાન, નાની ઉંમરનો છોકરો વીચારીજ કેમ શકે કે એ ટેવ શું છે? તેને ખરી વાતનો ખ્યાલજ શું આવે! એ તો વાંચીને ભુલી જાય, અને પાછલથી જો એ ટેવમાં પડે, તો તેને ખ્યાલ પણ આવે નહી જે એક વખત તેને વાંચયું હતું તે આજ ટેવ છે. તેમજ એ ટેવમાં પડી ખુવાર થતાં છોકરાઓ પણ આવી ચોપડી-મોઘમમાં લખેલી-વાંચયા પછી પણ જાણી સમજી શકતા નથી કે તેઓને પડેલી self abuse ની ટેવ વીશેજ આ લખાણ છે. આ ટેવ મુખ્ય કરીને અજ્ઞાનતાનેજ આભારી છે. દવાખાના બંધાવવા કે સેનેતરીયમો સ્થાપવા કે કુવા ખણાવવા પાછલ ખરચેલા પૈસા કરતાં, આ ધર્મ વધુ ઉપયોગી છે, એમ કહેવાની ભાગ્યેજ જરૂર હોય. કેવી સારી આશા આપનારા નમાનાં જુવાનો આ ટેવમાં પડવાથી પોતાની તંદરોસ્તીની ધુળધાણી કરી તેઓ ઉપર બાંધેલી મોટી ઉમેદો કચડી નાંખે છે એ બીનાં ઘણા થોડાઓ જાણતા હશે.

આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાનો હેતુ ઘણોજ નિખાલસ અને લોકભલાનો છે. હાલની ઉછરતી અને ભવિષ્યની ઓલાદને માહ નુકશાન ખમતી અટકાવવાનો હેતુ આ પુસ્તકથી પાર પડેલો પુરવાર થશે તો ખચિતજ મારી મહેનતનો પુરતો બદલો મળેલો હું માનીશ. આશા છે કે જાહેર આલમ મારા નેક હેતુનો સ્વિકાર કરી, આ પુસ્તકના ફેલાવાને ઉત્તેજન આપી, મને ઉપકારી કરશે.

આ ચોપડીની ઉપયોગીતા માટે વાંચક વર્ગ જે કાંઇ યોગ્ય સુધારા વધારા લેખકને સુચવશે તે ઉપકાર સહીત સ્વિકારી બીજી આવૃતિ પ્રગટ થશે તેમાં દાખલ કરવામાં આવશે.

શાપુરજી કુંવરજી ગઝદર,
હેડ માસ્તર,
એન. એમ. વાડીઆ હાઇ સ્કુલ,
નારગોલ.

તા૦ ૧-૧-૧૯૬૮

પ્રકરણ ૨.

' એક પારસી તબીબનો જાતિ અનુભવ. '

આ કુટેવ (solitary sin) ઉપર મી. ગજ્જર જે કહેવા માંગે છે તેને ખરા અંતઃકરણથી ટેકો આપું છું. મ્હારા અગ્યાર વર્ષના તબીબી અનુભવે હું જોતો આવ્યો છું કે આ બદી કંઇ સાધારણ નથી, અને હું હીંમતથી કહું છું કે આપણા હરેક ફેમીલીમાં એકાદ બે બચ્ચાંઓમાં તો તે જરૂરજ છે, ખાસ કરીને આપણી કોમમાં તો હદ બહારની ચાલુ છે. મોટા મોટા પારસી પંડીતો અને સાક્ષરો કોમની પડતીનાં કારણો શોધવા આડા અવળાં કારણો શોધે છે પણ નિર્દોષ પારસી બચ્ચાંઓની અજ્ઞાનતાએ થતી ખુવારી તો કોઇ જોવાની પરવા પણ કરતું હોય એમ હું હજી જોવા શકતીમાન થયો નથી. મારા પીતાજી એક હાઈ સ્કુલના હેડમાસ્તર હતા. એમણે જે મને મારી બાર વર્ષની ઉંમરે આ જ્ઞાનથી વાકેફ કરેલો તેનો ગુણ હું આજસુધી ભુલ્યો નથી. હજી તો મને એ જ્ઞાનનું આછું આછું ભાન થતું હતું; માબાપ કોણ છે, બચ્ચાં કયાંથી આવે છે, એ ઉછરતાં મગજમાં અજ્ઞાનતા રમી રહેલી હતી; ઇંદ્રી જોર કોઇ વેળા શા માટે કરે છે, ને કોઈ વેળા કેમ કંઇ હોતું નથી, એ સવાલો મગજમાં મુંઝાયા કરતા હતા. તેજ સવખતે એક દિવસ મારા પિતાજીએ મને પોતાના વિશ્વાસમાં લીધો અને આપણા શરીરની હરેક ગુપ્ત ઇંદ્રીયોનું જ્ઞાન કરાવ્યું અને પછી ધીમે ધીમે હસ્તદોષની બદી વિષે મને જાણ કરી. મ્હારી જુવાનીનું મંડાણ આ પ્રમાણે શરૂ થયું. પરિણામે એ ન્હાની ઉંમરમાં મને શરીર રચના વિષે વધુ જાણવા ઉત્સાહ આવ્યો. પિતાજીને પુછીને અને પુસ્તકોમાંથી વાંચીને હું પંદર વર્ષનો થયો તેટલામાંતો ઘણું શીખી ગયો. મારી નજર સામે કુદરતની અજાયબીના દ્વાર ખુલવા માંડયા. હું પુરેપુરૂં શીખી ગયો, સમજી ગયો અને પછીથી મારા રસ્તામાં હરેક લાલચો આવવા છતાં, હું હિંમતથી મારા મન ઉપર કાબુ મેળવી શકયો અને મારી ખરી જીવન શકિતનો બચાવ કરવો એ મારો ખરો ધર્મ છે, એ અનુસાર આખું મારૂં જુવાનીનું જીવતર નિભાવવાને શકિતમાન થયો. તબીબી જ્ઞાન તરફ મને મોહ વધ્યો, પરિક્ષાઓ પહેલે સપાટે પાસ કરી, અને છેવટે પિતાજીની નામરજી છતાં ગ્રાંટ મેડીકલ કોલેજમાં તબીબી અભ્યાસ શરૂ કર્યો.

મારો આ એહવાલ મુકવાની મારી એકજ ઉમેદ છે અને તે એજ કે આપણાં માબાપો અને વાલીઓમાં જે ખોટા વિચારો પેઠા છે કે આવી નાજુક વાત બચ્ચાં આગળ કેમ થાય અને રખેને જે કુટેવમાં નહિ પડયા હોય તે કદાચ ફસી જાય વિગેરે. તે હવે નાબુદ થવા ઘટે. કેટલાંક લોકમાં "prudery"ના ખોટા ધખારા પણ રહેલા છે અને તેને સબબે પોતાનાં બચ્ચાંને વાકેફ નથી કરતાં. મને એવાં ફેમીલી મારી પ્રેકટીસમાં મળેલાં છે કે જેના માનીતા છોકરા આ બદીમાં ફસેલા હતા અને જ્યારે મેં તેઓનું ધ્યાન ખેંચ્યું ત્યારે નાકનું ટીચકું ચઢાવીને "છટ નૉનસેન્સ મારો દીકરો કદી એવો હોયજ નહિ" કરીને બીજી વખત એમની વિઝીટના દ્વાર પણ મારે માટે બંધ કરી નાખ્યાં કે આ ડૉકટર ચક્રમ લાગે છે!

પોતાનાં બચ્ચાંને વાકેફ કરવાની પહેલી ફરજ માબાપો અને વાલીઓની છે. માબાપો જો એમજ સમજતાં હોય કે એમનાં બચ્ચાં જાતીજ્ઞાનથી તદ્દન અજ્ઞાન છે, તો તેઓ મોટી ભૂલ કરે છે. જેમ બચ્ચું ઉંમરમાં મોટું થતું જાય અને જેમ એનું ભેજું ખીલતું જાય તેમ તેને વધુ અને વધુ જ્ઞાનની ભૂખ છુટે છે અને જો માબાપ નહિં કહેશે તો કોઇ પણ આડે રસ્તે એ જ્ઞાન મેળવશે, અને તેમાં નિશાળના ગોઠીઆ, ઘેરની આયા, ચાકરો, નઠારા દોસ્તો વિગેરે એ લોકને ઉલટુંજ જ્ઞાન આપી જરૂરજ ખોટે રસ્તે દોરવશે. માટે મારી દરેક માબાપને સલાહ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને એ વિષે જ્ઞાન આપવું જરૂર છે, અને તે પણ માત્ર હસ્તદોષ 'self abuse' ઉપર લેકચર કરી જવું અને મોટાં દોજખનાં ચીત્રો દોરવાથી બચ્ચાં ઉપર લેશમાત્ર અસર થશે નહિં. જે લોક child psychology સમજે છે તે લોક તમને તરત કહેશે કે તેથી ઉલટું બચ્ચું વધારે ગુંચવાડામાં પડીને કદાચ અટકચાળા કરતું પણ થઇ જાય. માટે માબાપે પહેલે પોતે મરદની કુદરતી રચના સમજવી જોઇએ. જરાક પણ તમારા મનમાં શંકા રાખ્યા વગર આ ચોપડી તમારાં બચ્ચાંઓને વંચાવજો અને ત્યારપછી એ વિષે તમે એ લોકને જાતે થોડું જ્ઞાન આપશો એવી મારી ખરા જીગરની પ્રાર્થના છે.

બીજી ફરજ પ્રત્યેક પ્રાથમીક શાળાના શિક્ષકની છે. ભાઇજી, શાપુરજી ગઝદર જેવાં ફકત એકજ શિક્ષક જો દરેક શાળામાં હોય તો હું ખાતરીથી કહું છું કે ઘણા ઉગતા કુમળા જુવાનીઆ અકાળે કરમાતા બચે. જે શિક્ષકનો ધંધો કરે છે તેને માથે મોટી જુમેદારી અને જોખ-

મ્હારી રહેલી છે, અને એમને તો આ ઉત્તમ ધંધામાં પોતાનું બળીદાનજ આપવું ઘટે. એઓને માથે મોટી ફરજ રહેલી છે; પોતાનાં હરેક શિષ્યોનાં મન જીતવાં, એમના પ્રત્યેક બાબદમાં રાહબર થવું અને આપણા પાક મઝહબ મુજબ **મનશની, ગવશની,** અને **કુનશની**ના પાઠો શીખવવા પ્રત્યેક પારસી શિક્ષક બંધાયલો છે. શિષ્ય નવો નિશાળમાં દાખલ થાય ત્યાંથી પાસ થઇને નિશાળ છોડે ત્યાં સુધી તેનાં તન અને મનની તકેદારી રાખે અને અભ્યાસ પાઠ શીખવવા ઉપરાંત તેને ખરે રસ્તે દોરવી બુરી બદીઓમાં ફસ્તો અટકાવે, એ તે ખરો શિક્ષક—ખરો ધર્મગુરૂ. એવા શિક્ષકોને વરસો વિત્યાબાદ પોતાનો જુનો શિષ્ય કદી ભુલતો નથી અને પોતે ગમે એટલો ઉંચો દરજ્જો, મોભો અને માનચાંદ ભોગવતો હોય તો પણ પોતાના પુરાણા ન્હાનપણના શિક્ષકના ખોળામાં માથું ઝુકાવ્યા વગર રહેશે નહિ.



પ્રકરણ ૩.



વીર્ય અને તેની ઉત્પત્તિ

વીર્ય મનુષ્ય જાતીનું ઉત્પત્તિનું સાધન છે. વીર્ય ઘટ અને ઇંડાની સફેદી જેવું ચીકાશવાળું દેખાવમાં લાગે છે, અને એટલુંજ ઘટ છે. એનું એક ટીપું સુક્ષ્મદર્શક યંત્રમાં તપાસી જોઇશું તો એમાં લાખો મનુષ્યબી (spermatozoa) ઘણા પુર આવેશથી દોડતાં માલમ પડશે.

મનુષ્ય જાતિની ઉત્પત્તિ માટે પરવરદિગારે મરદ અને સ્ત્રીની શરીર રચનામાં જુદા જુદા ફેરફારો મુકેલા છે. મરદ તરફથી મનુષ્ય બીજ બહાર પડે છે અને તે સ્ત્રી બીજ સાથે મળે છે, ત્યારે બચ્ચું પેદા થાય છે. આ કુદરતી મનુષ્યની ઉત્પત્તિનું કાર્ય સફળ થવા માટે મરદને જનનેંદ્રિય આપવામાં આવી છે, અને તેનામાં કામવાસનાની લાગણી મુકી છે, જનનેંદ્રિયનો બીજો ઉપયોગ પીશાબ બહાર કહાડવાનો છે, અને તેનો પીશાબના કુક્કા સાથે સંબંધ રાખેલો છે. જનનેંદ્રિયની રચના એ એક કુદરતી અજાયબ ભરેલી કારીગરી છે. આખી ઇંદ્રિય પોચી અને વાદળી જેવા પદાર્થની રચાએલી છે, અને તેમાં વચ્ચે આખે રસ્તે પીશા-

અના ફુક્કાથી શરૂ થઇને છેવટ સુધી ખુલ્લો માર્ગ રાખવામાં આવ્યો છે. એ પીશાબના માર્ગને urethra કહેવામાં આવે છે. એ ત્રણ જાતની જુદી જુદી ઇંદ્રિયોથી બનેલી છે. પહેલી પીશાબના ફુક્કાથી શરૂ થઇને પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડ (prostate) માંથી પસાર થાય છે; બીજી એક ફકત નરમ પડાની બનેલી જેને membranous urethra કહે છે, અને ત્રીજી penile urethra મરદની આખી ઇંદ્રિયમાંથી પસાર થાય છે. કુદરતી રીતે પીશાબના ફુક્કાનું મ્હોડું બંધ રહે છે, અને જ્યારે ફુક્કો ભરાઇને હાજત લાગે છે, ત્યારે મ્હોં ખુલી જાય છે, અને ઉપર દર્શાવેલા ત્રણ રસ્તે થઇને પીશાબ બહાર નીકળે છે. તે ઉપરાંત જનનેંદ્રિયનું બીજું કાર્ય મનુષ્ય ઉત્પત્તિનું છે. ઇંદ્રિયને છેડે ઇંદ્રિયફુલ આવેલું છે જેને glans penis કહે છે, એનો સ્હેજપણ ઘસારો થાય છે યાતો કામવાસના મનુષ્યમાં પેદા થાય છે ત્યારે ઇંદ્રિય જેનું રૂપ વાહળી જેવું છે, તે આખી લોહીથી ભરાઇ જાય છે, અને ઇંદ્રિય એકદમ કઠણ અને મોટી થઇ જાયે છે. મનુષ્યબીજ (spermatozoa) મરદની બે ગોળી (tests) માં પેદા થાય છે, અને સફેદી જેવો ઘટ્ટ અને ચીકણો રસ prostate gland, epididymis વિગેરેમાંથી આવે છે, અને એ બધું seminal vesicles માં ભરાઈ જાય છે. જ્યારે વિર્ય બહાર નીકળવાનું થાય છે, ત્યારે seminal vesicles માંથી ejaculatory ducts ને રસ્તે થઇને પ્રોસ્ટેટીક યુરીથ્રામાં આવે છે અને તેજ વેળા પીશાબના ફુક્કાનું મ્હોં એકદમ મજબુત રીતે બંધ થઇ જાય છે. અને વિર્ય urethra ને રસ્તે ઇંદ્રિમાંથી બહાર નીકળે છે, જ્યારે મનુષ્ય ઉત્પત્તિનો ખપ નથી પડતો ત્યારે વિર્ય seminal vesicles માંજ ભરાઈ રહે છે અને રોજ જેમ જેમ નવું વિર્ય બનતું જાય છે તેમ vesicles, ભરાતાં જાય છે, અને થોડું આપણા શરીરમાં પાછું વપરાઇ જાય છે, અને તેને પરીણામે આપણા ચહેરા અને શરીરમાં ખરી મરદાનગીની ઝમક અને નુર પેદા થાય છે. એજ વિર્ય મરદને બહાદુર અને હિંમતવાન બનાવે છે, તે શરીરનો બાંધો ખીલવે છે, તે ઉંચાઇ પહોલાઇ વધારે છે અને મગજશક્તિને જોશ ને જોમ આપે છે. તે ઉપરાંત જે વધારાનું વિર્ય જુનું થઇ જાય છે તે આપોઆપ કુદરતી રસ્તે એની મેળેજ રાત્રે સુતા હોય છે તે વેળા બહાર નીકળી જાય છે. જેને **"કુદરતી સ્વપ્ન દોષ"** 'nightly emissions' કહે છે, તેને પરિણામે શરીરમાં ખરેખર આરામ અને શાંતિની લાગણી પસરે છે.

પણ એજ સર્વશક્તિ બક્ષનાર વિર્ય અઘટીત રીતે પરણેલા યા કુંવારા

મરદો જ્યારે બહાર કહાડી નાખે છે ત્યારે તેની ખરી શક્તિનો વિનાશ થાય છે, અને ઉપર જણાવેલા વિર્ય સંગ્રહથી તદન ઉલટાજ ફેરફારો થાય છે. પરિણામે મરદ નબલો શકિતહીન બનતો જાય છે. શરીરે સુસ્તી રહે છે. ચામડીનો રંગ પીળો અને ફિકકો થઇ જાય છે, આંખે કાળા ડાઘ પડે છે, શરીર ખીલવું મંદ પડી જાય છે અને મગજશક્તિ નબળી થઇ દરદીને જીંદગી ઘણી દુઃખમય અને અકારી લાગે છે: અને ચાલુ વિર્ય સ્ખલનથી (વહી જવાથી) અકુદરતી સ્વપ્નદોષનું દરદ લાગુ પડે છે અને મરદાનગીનું છેવટ આવી રહે છે.

——:o:—— —

પ્રકરણ ૪.

હસ્તદોષ (કુટેવ) શું છે? ('What is self abuse?)

મેં ઉપર જણાવ્યું તેમ આ કુટેવ ગુજરાતીમાં હસ્તદોષના નામથી ઓળખાય છે. એનું નામજ સુચવે છે કે એ હાથનો દોષ છે—એ કુટેવ હાથે ઇંદ્રિ અથવા પેશાબની નળી ચોળવાથી પડે છે. પણ બધાજ છોકરાઓમાં એકસરખી કુટેવ આવતી નથી. છોકરાઓનો મોટો ભાગ, પેશાબની નળી ઉપરની ચામડી, હાથ વડે ઉપર નીચે ચોળે છે, તેથી ઉતરતા પ્રમાણમાં બિછાનામાં ઉંધા સુઇને તકીઆ કે તળાઇ સાથે ચોળે છે, તેથી ઉતરતા પ્રમાણમાં પહેરેલા લેંઘા કે પાટલુન એક હાથે ટાઇટ પકડીને કપડાં સાથે ચોળે છે. છોકરો આ પ્રમાણે કરે છે કે થોડાક વખત રહીને તેનું વીર્ય તેના શરીરમાંથી પીશાબ માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. આવી કુટેવ એકંદરે કુમળી વયના નાહાન છોકરાઓમાં આવે છે.

આ ઉપરાંત એક બીજીજ જાતનો હસ્તદોષ જોવામાં આવે છે. જેમાં હાથનો મુદલ ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી. એમાં ફકત જ્ઞાનતંતુઓનોજ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, એને અંગ્રેજીમાં "mental masturbation" કહે છે. એ કુટેવ મોટી ઉંમરના જુવાનીયાઓમાં વધારે જોવામાં આવે છે. એમાં બદીનો ભોગ થનાર નિર્દોષ છોકરો કોઇક પોચી વસ્તુને જોરથી વળગે છે અને આખું મગજ અંદર જોશથી રોકી પોતાના જ્ઞાનતંતુઓને એટલા જોરથી ઉશ્કેરે છે કે થોડીજવારમાં વિર્ય-સ્ખલન થઇ એક ચોક્કસ જાતની લાગણી અનુભવે છે.

ઉપર જણાવેલી બન્ને કુટેવો પડે છે ત્યારે ભોગીને થોડાક વખત સારૂં લાગે છે પણ વિર્ય બહાર નીકળ્યા પછી એને અમુક જાતની ધિક્કારની લાગણીનો અને શરીર મગજને નબલાઇ થતી હોવાનો અનુભવ થાય છે, અને ફરીથી એમ નહિં કરવાનો મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કરે છે. પણ મન નબળું પડવાથી એ લાલચને હઠાવી શકતો નથી. આ બન્ને જાતની કુટેવોમાં બીજી જણાવેલી કુટેવ ઘણીજ ખરાબ છે. એ કુટેવનો ભોગ થનાર એકદમ નામરદ થઇ જાય છે, એને દિવસ અને રાત્રે ઘણી વેળા વિર્યસ્ખલન થઇ જાય છે, અને થોડાજ વખતમાં મગજે બહુજ નબળો પડીને છેવટે દિવાનાશાળાનો આશરો લે છે. (ફેલોઝ કંપાઉંડ સીરપ એક ટી સ્પુનફુલ સહુવાર સાંજ મોટું પ્યાલું ભરી પાણીમાં ભેલી પીવું) જેવી કુટેવ પકડાય કે તરતજ તેનો બરાબર ઇલાજ કરવો—મગજશકિત કદાચ સુધરે પણ તે હુંમેશને માટે નામરદ તો રહેવાનોજ. આવા દાખલા તબીબી પ્રેકટીસમાં નામરદાઇની પરીક્ષા માટે આવે છે, અને **પારસી તબીબ અનુભવથી આ વર્ણન આપે છે,** કે જે લોકો આ બદીમાં ફસાયલા હોય તેઓએ પરણવાનો વિચાર મોકુફ રાખવો, કારણ પરણુશે તો પોતાની હાલત જરૂર મકાશમાં લાવશે અને ખેજાલત પામશે. સારા ડૅાકટરની સલાહ લેવી. (લંડનના ઘણાજ જુનાં, અને જાણીતા દવાઓ બનાવનારા કેમીસ્ટ, બરગોઇન બરથ્રીડજ કુંપનીની બનાવેલી Noveton Tablets "નોવેતોન ટબલેત્સ" વાપડી જોવી.)

પહેલી કુટેવ એટલી જોખમ ભરેલી નથી. તોપણ એ કુટેવમાં ફસાયલા જુવાનો માટે પણ સાવચેતીના બે બોલ મારે કહેવા જોઇએ કે એ કુટેવ જો જરા વધારે વખત ચાલુ રહી તો છેવટે એજ કુટેવ બીજી રીતની કુટેવમાં ફેરવાઇ જતાં વાર લાગતી નથી અને પરીણામ ઘણુંજ ભયંકર અને નાશકારક આવે છે, શરીર અને મગજે દુખી દરદી થઇ જવાય છે. માટે કોઇબી જાતની કુટેવ કરવીજ નહી.



પ્રકરણ ૫.

હસ્તદોષ (કુટેવ) પડવાનાં કારણો અને તેથી શરીર પર થતી ખરાબ અસર.

૧ અજ્ઞાનતા મુખ્ય કારણ—એક છોકરો બાર કે તેર વરસની ઉંમરે પહોંચે છે કે તેનાં શરીરમાં અમુક ફેરફારો થવા માંડે છે. તેના શરીરના ભાગો ખીલવા માંડે છે, તેનામાં નવી લાગણી ને નવો જુસ્સો પેદા થાય છે, જેથી તેનું મન ઉશ્કેરાયલું ને ગુંચવાયલું રહે છે. તેનાં મનની આવી હાલત વખતે જો તે રાતના એકલો લેસન કરવા બેઠો હોય કે કોઇ ઠેકાણે એકાંતમાં કંઇ કામમાં રોકાયલો હોય ને કીડ લાગવાથી કે બીજાં કોઇ કારણસર તેનો હાથ તેની પેશાબની નળીને લાગે છે, તો તેને આ કુટેવનું ભાન થાય છે, ને ત્યાંથી ખરાબીની શરૂઆત થાય છે. ભણનાર ગણનાર, નીતિમાન, નીચેથી ઉંચે નહી જોનાર, જુવાનીયાઓ પણ આવી રીતે આ બદીમાં અણજાણપણે ફસે છે.

૨ ખરાબ સંગત— એક છોકરો બીજા છોરાકને કહે અથવા બતાવે.

૩ મોટી ઉંમરે પુગેલાં માણસોની **નીર્લજ ટીકા, હાથના ચાળા,** અને નાલાયક શબ્દો.

૪ કેટલાંક **નીચ ખાશીયતના નોકરો** પોતાની સંભાળ હેઠળ મુકાયલાં નાનાં છોકરાંઓને આ ટેવ શીખવે છે, કેટલીક વખત આંઠથી દસ વરસની ઉંમરના છોકરાઓમાં પણ આ ટેવ જોવામાં આવે છે.

૫ હુવશ ઉશ્કેરે એવી **પ્યારની વાર્તાઓ** અને **બીભત્સ ચિત્રો.**

૬ જાંગના કાત્રામાં કીડ લાગવાથી, દાદરનાં કટેરા ઉપરથી સરવાથી, ઘોડી દાવ રમવાથી, પેશાબ ખેંચી રાખ્યાથી, તેમજ સખત કબજીઆતથી પણ આ ટેવનું ભાન થાય છે.

૭ લાયક ઉંમરે ન પરણવાથી પણ આ બદી તરફ મન ઢળે છે.

૮ પેશાબની નળી ઉપરની ચામડી (Prepuce) કોઇ બાળકોમાં ચોંટેલી આવે છે. તે ચઢ ઉતર તેમજ સાફ થઇ શકતી નથી. એવા

સંજોગમાં જ્યારે બાળક ઉંમરે પહોંચે છે અને મનમાં ઉશ્કેરાટની લાગણી પેદા થાય છે ત્યારે એવી ચોંટેલી (Prepuce) ની અંદર સખત ફીડ લાગે છે અને તેને પરીણામે બાળકને આ કુટેવનું અંજાણપણે ભાન થાય છે. માટે ચામડી ચઢાવી ધોવી જોઇએ.

આ કુટેવથી શરીરની તંદુરસ્તી પર થતી માઠી અસર.

આ કુટેવમાં પડયા પછી અનેક દરદોનાં ચિન્હો, ચાર છ મહિના ચાતો વરસ કે દોઢ વરસમાં થોડે ઘણે દરજ્જે માલમ પડે છે. કોઇનાં કેસમાં જલદી ને કોઇના કેસમાં મોડેથી. તેનો આધાર છોકરાના શરીરનો બાંધો, તેને મળતો ખોરાક, હુવાપાણી અને કસરત પર રહે છે. વળી એક છોકરો કેટલે વખતને અંતરે આ કુટેવ કરે છે તે પણ ધ્યાનમાં લેવાનું છે. હુવે બીજાં બે વરસ જો એમને એમ ચાલ્યું ને તેને ચેતવવાવાળું કોઇ ન મળ્યું અથવા ચેતવ્યા છતાં ટેવ ન છોડી તો ન ઇચ્છવા જોગ દરદોનો ભોગ થઈ પડવાનો સંભવ રહે છે. પેશાબની ઇંદ્રિની નસ નબળી પડી જવાથી તેમજ વિર્ય બંધાઇને ઘટ થવાને અદલે પાતળું થઇ જવાથી રાત્રે ઉંઘમાં સ્વપ્નદોષ થવાનું દરદ લાગુ પડે છે. છોકરો આસ્તે આસ્તે પોતાની **મરદાઇ શકિત ગુમાવી બેસે છે,** અને પરણી સંસાર સુખ ભોગવવા માટે નાલાયક થઈ પડે છે, અને પોતાની ખરી હાલત શું છે તે પીછાણી શકયા વગર પરણે છે, તો સંસાર દુઃખી થવાનો સંભવ રહે છે. આ પછી છાતીની નબળાઈ, મગજની બિમારી, ઘેલછા, હાર્ટની નબળાઇ, મીઠી પીશાબ, વારંવાર પીશાબ થવી, પીશાબનું બંધ થવું, છાતી ઉપરથી લોહીનું પડવું, લકવો, હાથો ઠંડા રહેવા, જરાકમાં ધાસતી પડી આવવી, ગુથનમાં કલતર, વગેરે કોઇપણ દરદોનો તે બીચારો કમનશીબ જવાન ભોગ થઇ પડવાનો દરેક સંભવ રહે છે, **પોતાની મગજશકિત ખોઇ દિવાના થયેલા સ્ત્રી પુરૂષોની પાછલી જીંદગી તપાસીશું** તો ઘણા દાખલાઓમાં આ કુટેવ, કારણ તરીકે માલમ પડશે. માટે દરેક જુવાન છોકરાને ચેતવણી આપવાની ભાગ્યેજ જરૂર હોય કે આ કુટેવથી એક ઝેરી સાપથી ચોંકેલા રહીએ તેમ ચોંકીને રહેવું, ને જો ટેવ પડી હોય તો મક્કમ મન રાખી છોડી દેવી કે જેથી ખોએલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવી સુખી જીંદગી ગુજારી શકાય.



પ્રકરણ ૬.

થોડા સલાહના સખુનો.

મારા જવાન વાંચનાર,

જે છોકરાઓ આ ટેવમાં પડેલા હોય છે. તેઓ દિવસમાં એક કે બે વખત, કોઈક તો અઠવાડીયામાં બે કે ત્રણ વખત પોતાની શકિત બરબાદ કરે છે, ને એમને એમ છ મહીના કે વધુ વખત ચાલુ રહ્યું કે શરીર નબળું પડવા માંડે ને કોઇપણ બિમારી સહેલાઇથી શરીરમા દાખલ થાય તો તેમાં નવાઈ શું? પહેલાં જ્યારે શિખતા જુવાન્યાઓને પચીસ વરસ સુધી પોતાના વિર્યને સાચવીને પછીજ પરણી સંસારમાં પડવાનું શિખવવામાં આવતું ત્યારે હાલની ઓલાદ બાર ને પંદર વરસની ઉંમરે આવી કુટેવને લીધે પોતાના વિર્યનો નાશ કરે, અને તેને નબળું બનાવે તો શરીરનો બાંધો નબળો થાય ને ભવિષ્યની ઓલાદ પણ નબળી જન્મે તેમાં અજબ થવાનું શું? અને શરીર નબળું થયું કે અવારનવાર માંદગી પણ આવે. જરાકમાં શરદી સલેખમ પણ થાય, **યાદદાસ્ત શકિત ગુમ થાય,** માથું ભારી રહે, આંખે જરાક કામ કરતાં ચક્કર આવે ને આસ્તેઆસ્તે કાંઇક દરદનો તે છોકરો ભોગ થઈ પડે.

પ્રકરણ ૨ જામાં એક પારસી તબીબનો હેવાલ વાંચી તું જોશે કે:—એવણને પોતાના **પીતા તરફથી સવખતની ચેતવણી મલવાથી અને એ બદીનું એવણને પુરતું જ્ઞાન મલવાથી એ તબીબ કેવી રીતે આ બદીથી દુર રહી શકયો અને પોતાની જીવનશકિત સાચવી રાખ્યાથી આજે એજ તબીબ મોટી પરીક્ષાઓ પાસ કરી એક સરકારી હોસ્પીટાલમાં મોટો ઓદ્ધો ભોગવે છે.**

એક છોકરો અથવા છોકરી એક કુમળા ઝાડની બરાબર છે. જો તે કુમળા ઝાડને આપણે છરીથી ઘા કરીયે તો ચીકણો પદાર્થ વહી થોડા દિવસમાં ઝાડ કરમાઇ જશે, તેમ આ કુટેવમાં પડેલો છોકરો યા છોકરી આ કુટેવ કરે છે ત્યારે પોતાના શરીરને ઘા કર્યા બરોબરનું કામ કરે છે.

મારા જવાન વાચનાર, સાચ્ચુંજ માનજે કે હમણા પણ ઘણા છોકરાઓ અને છોકરીઓ આ બુરી ટેવમાં પડવાથી પોતાની તંદુરસ્તીને બહુ નુકશાન કરે છે, કારણ તેઓને કોઇ ચેતવવાવાળું નથી. જેઓ બુરી ટેવમાં પડેલા હોય છે તેઓમાનાં ઘણાકો તો એમજ સમજે છે કે બધાજ એવી રીતે કરતાં હશે, અને એમા કાંઇ નુકશાન છે એમ તો તેઓના ખ્યાલમાં આવતુંજ નથી. તેઓ પોતાના શરીરને અને મગજને શું નુકશાન કરે છે તેનું તેઓને ભાન અથવા ખ્યાલ હોતોજ નથી. એ ટેવને લીધે તેઓને પાછળથી કોઇ બિમારી લાગુ પડે છે, તો તે આ ટેવથી પડી છે એમ તેઓને કોઇ ચેતાવે નહિ ત્યાંસુધી તેઓના ખ્યાલમાં પણ આવતુંજ નથી, અને તેથી તેઓ ખરાબીના ખાડા તરફ ઘસડાયાજ કરે છે. નિર્દોષ અજ્ઞાનતાનું આ બહુજ માઠું પરિણામ છે. આ બુરી ટેવને લીધે છોકરાઓ અથવા છોકરીઓ પોતાના શરીરની શકિત હાથના ખોટા ઉપયોગથી બહાર વહી જવા દે છે, અને તેથી પેદા થતી નાકોવતીને લીધે શરીરને કાંઇપણ દુઃખ દરદ સહેલાઇથી હુમલો કરે છે. ડૉકટરોના હાથમાં આવા કેસો તો ઘણીવાર આવે છે, પણ ખોટી શરમની લાગણીથી દોરવાઇને તેઓ પોતાના દરદીને ચેતાવતા નથી. થોડા કેસમાં ડૉકટરો પારખી શકતા નથી કે બિમારીનું ખરૂં કારણ એ બુરી ટેવ છે.

શિક્ષકોની ફરજ પોતાના હાથ હેઠળના છોકરાંઓને મનની કેળવણી આપવાની છે, તેમજ તનની કેળવણી તરફ પણ તેઓ શિક્ષકના નામને લાયક હોય તો બેદરકાર નહિંજ રહી શકે. તન તંદુરસ્ત હોય તોજ મન તંદુરસ્ત થાય અને સારૂં શિખાય પણ દીલગીરીની વાત છે કે ઘણાજ જુજ શિક્ષકો પોતાના ચેલાઓને એ ટેવથી ચેતાવવાની કાળજી રાખે છે. તેઓ વિચારે છે કે આ બાબદ નાજુક છે ને કયાં એવી વાતો કરવા બેસીએ, આપણને તો આ ઇતિહાસ, ભુગોળ કે દાખલા શિખવવાના છે તે શિખવ્યે ને છોકરો પરિક્ષમાં પાસ થયો એટલે બસ, પણ આવું વિચારનાર શિક્ષકના નામને લાયક નથી. જો તે પોતાની ખરી ફરજ બજાવતાં ભૂલે તો તેના જેવો કમનશીબ કોઇજ નહિં. તેના હાથ નીચે સેંકડો ને હજારો છોકરાઓ આવે છે તો તેઓને આ બદીથી ચેતાવી સારે રસ્તે દોરવવાની અને તેથી મોટપણમાં સુખી જીંદગી ગુજારવા શિખવવાની તેને આ ઉમદા તક છે, ને જો તે ખોટી શરમને આધીન થઇ એ તકનો લાભ નહી લે તો તેની અને તેની સાથે તેના

ચેલાઓની કમનશીબી નહી તો બીજું શું ? એક છોકરો મેટ્રીક નહીં થયો હોય તે પરવડે પણ આ ટેવથી થતી ખરાબીના જ્ઞાન વગર સ્કુલમાંથી બહાર પડે એ પરવડે નહિ, ને તેના શિક્ષકોની બેદરકારી માફ થઇ શકે નહિં.

મારા જવાન વાંચનાર, હું એક શિક્ષક છું, અને ઈશ્વરનો હું ઉપકાર મનું કે હું શિક્ષક થયો; કારણ આજ સુધીમાં મેં **બેથી ત્રણ હજાર છોકરાંઓને એ ખરાબ ટેવ બાબે ચેતાવેલા છે. ઘણાઓ એ ટેવમાં પડેલા પણ મારા ચેતાવ્યાથી એ ટેવ છોડી દઇ તદન બચી ગયા છે, અને એવી રીતે ઘણાઓને બચાવ્યા છે, એમ જાણવાનો સંતોષ, એનેજ હું એક મોટી દોલત સમજુ છું અને ઇશ્વર તરફનો બદલો ગણું છું**

મારા જવાન વાંચનાર, તને દોસ્તદારોતો હશેજ, તો તારી ફરજ છે કે ઘટતી ગંભીરતાથી તું તેઓને આ બદીથી ચેતવે. તેં નહિ ચેતાવ્યાને લીધે તારો કોઇ દોસ્ત એ બદીનો ભોગ થયો તો જાણજે કે તું થેાડે અથવા ઘણે દરજ્જે ઇશ્વરની નજરમાં ગુન્હેગાર છે. જો તારા દોસ્તદારો બહારગામ રહેતા હોય તો **ટપાલ મારફતે—આ ચોપડી મોકલી** એ ટેવ શું છે ને શું ખરાબ પરિણામ નીપજે છે તેનો ખ્યાલ આપશે તો બસ થઇ પડશે. **જો હરેક છોકરો પોતાના ચારજ દોસ્તદારોને ચેતાવે, અને તે ચારમાંના હરેક પોતાના બીજા ચાર દોસ્તદારોને ચેતાવે, તો કેટલી ઝડપથી આ ટેવ બાબેનું જ્ઞાન પંથરાય અને સુખી જીંદગી ભોગવી શકાય ?**

હવે થોડાક વખતની એટલે કે બે ત્રણ મહીના યા બે ત્રણ વરસની એ ટેવ પડેલી હોય ને મક્કમ મન કરીને એ ટેવ છોડી દે તો ગમે તેટલી તંદુરસ્તી બગડેલી હોય છતાં પણ ઘટતી કસરત અને સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક લીધાથી શરીરનું ગુમાવેલું કૌવત પાછું મેળવતાં વાર લાગતી નથી, અને સુખી જીંદગી ગુજારી શકાય છે. ઇશ્વરે શરીરની રચનાજ એવી કીધી છે કે ગમે તેવો નબળો છોકરો હોય તે પણ ઘટતી હલકી કસરત અને સારો ખોરાક લીધાથી બળવાન થઈ શકે છે, અને એ ટેવની માઠી અસર ઝાઝી માલમ પડતી નથી, પણ શરીરે

નબળું હોય ને ટેવ થોડો વધુ વખત લંબાઇ હોય તો તેની માઠી અસરથી શરીરને પીડા થયાજ કરે છે, તે વેળા પુરતી ઉંઘ, ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાની ટેવ, કોઇ સારી તોનીક દવા, (જેવી કે, ગ્રીમોલન સીરપ ઓફ લાઇમ, ફેલોસ કંમપાઉંડ સીરપ, હકસલી નર્વ વીગર, સેનેતોજન, સ્કોટ ઇમલશન, એનજીઅરસ ઇમલશન, નાનું પચાલું દુધ, યા મોટું પચાલું પાણીમાં એક ટી સ્પુન ભેલી સહવાર સાંજ લેવું.) અને આસાયસ, ફાયદાકારક નીવડશે.

માટે વાંચનાર, તારી ફરજ છે કે તને હવે ચેતવ્યો છે તો એ બદીથી દૂરજ રહેજે, ને તારા દોસ્તો સગાંસ્નેહીઓ અને નહિ ઓળખાણવાળા હોય તેઓને પણ એ ટેવથી દુર રહેવા ચેતવણી જરૂર આપજે કે જેથી તું તારૂં પોતાનું ભલું કરવા સાથે બીજાઓનું ભલું કરવાનો સંતોષ ને ખુદાના આશીર્વાદ લઇ શકશે. આમીન !

—:o:—

પ્રકરણ ૭.

સ્વપ્નદોષ.

સ્વપ્નદોષ એટલે રાત્રે ઉંઘમાં વિર્યનું જવું. દરેક મરદને મહીનામાં એકાદ વેળા અથવા બે ત્રણ મહીને એક વખત સ્વપ્નદોષ થાય છેજ. એ "કુદરતી સ્વપ્નદોષ" યાને "Physiological seminal emission" કહેવાય છે. એમાં કોઈપણ જાતની ફીકર કરવા જેવું નથી. જેમ શરીરમાં વિર્ય જીનું થાય અને વધારે બનતું જાય તેમ થોડું બહાર નીકળી જાય. એ જાતનાં "કુદરતી સ્વપ્નદોષ" પછી માણસને ઉઠતી વેળા આરામ અને સ્ફુર્તિની લાગણી પેદા થાય છે, અને શરીર ઉપરથી કેટલોક મોટો બોજો ઉંચકાઇ ગયો એવી લાગણી પ્રસરે છે. કોઇક વેળા આ કુદરતી નિયમ બદલાઇને મહીનામાં બે ત્રણ યા વધારે વખત થાય છે અને હસ્તદોષની કુટેવવાળાને તો ઘણુંજ વધીને મહીનામાં ચાર પાંચ કે વધુ વખત થઇ જાય છે. એને "અકુદરતી સ્વપ્નદોષ" યાને "Pathological seminal emission" કહેવામાં આવે છે. એનાં મુખ્ય કારણો નીચે દર્શાવ્યાં છે:—

૧. હસ્તદોષ (Masturbation).

૨. અતિષય કામવાસના.
૩. હદઉપરાંત સંભોગ.
૪. જ્ઞાનતંતુઓનો ઉશ્કેરાટ (Neurasthenia).
૫. પેસાબથી ભરાયલા ફુક્કાનું જોર.
૬. નીચલાં આંતરડાં (rectum) મા મળ અને સખત ઝાડાનું એકઠું થવું યા ભરાઇ રહેવું.
૭. સખ્ત કબજીયાત, બદહજમી, અને ગેસનું એકઠું થવું (flatulence).
૮. આંતરડામાં કીડા પડવા.
૯. જનનેંદ્રિય ઉપરની લાંબી ચામડી (long prepuce).
૧૦. લાંબી ચામડી (Prepuce) નાં અંદર ચીકાસનું એકઠું થવું. (Retention of smegma).
૧૧. પેશાબના ફુક્કામાં પથરીનું બાઝવું.
૧૨. મોટી ઉંમરે પ્રોસ્ટેટ ગ્લાન્ડનું મોટું થવું.
૧૩. ગોનોરીયા વિગેરે પેશાબનાં ચેપી દરદો.

અતિષય હસ્તદોષની કુટેવથી આ સ્વપ્નદોષ ઘણોજ વધી જાય છે અને છેવટે સર્વ જ્ઞાનતંતુઓ શુષ્ટ થઇને પેશાબ વાટે વિર્ય નીકળી જાય છે, અને એને ડૉકટરો "spermatorrtœa" અને "Spermaturia" કહે છે. આ બિમારીનો તરત ઇલાજ કરવામાં ન આવે તો હરેક કુદરતી હાજતવેળા એટલે જ્યારે દિવસના કે રાતના સમયે પેશાબ યા ઝાડો કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે વિર્ય પણ બહાર નીકળી જાય છે, અને માનવી બહુ નીરબળ થઇ જાય છે.

વિર્યસ્ખલન વિષે થોડું જ્ઞાન.

કુદરતે હરેક મનુષ્યને બરડાની કરોડ આપેલી છે. એ કરોડ પોલાં હાડકાંની બનેલી છે અને એની અંદર spinal cord એટલે જ્ઞાનતંતુઓનું મોટું દોરડું રહેલું છે. આ દોરડું જાડું છે અને ભેજામાંથી આવતો હરેક સંદેશો આ દોરડા વાટે પહોંચે છે, અને તેને સબબે મનુષ્યો હરેક હીલચાલ વિગેરેનાં કાર્યો કરી શકે છે. આ મોટા spinal cord માં ચોક્કસ નીચેના ભાગમાં મધ્યબિન્દુઓ (Nerve centres)

આવેલાં છે. આ મધ્યબિન્દુઓને ભેજાં સાથે સંબંધ છે, અને જ્યારે પણ પેશાબ કરવાની, ઝાડે કરવાની વિગેરે ઇચ્છા ભેજામાં પેદા થાય છે ત્યારે આ મધ્યબિન્દુઓને સંદેશા પહોંચે છે અને તેઓ પોતાનું કાર્ય તરત કરાવી આપે છે. આ મધ્યબિંદુઓને કોઇપણ પ્રકારે ઇજા પહોંચે છે તો પેશાબ ઝાડા વિગેરે ઉપરનો મનુષ્યનો અંકુશ એકદમ નાશ પામે છે, અને ગમે તે વખતે પેશાબ ઝાડો આપોઆપ નીકળી પડે છે. એજ પ્રકારે કામવાસના અને વિર્યસ્ખલનની શક્તિ પણ આ મધ્યબિંદુઓ-માંજ સમાયલી છે.

રાત્રે જ્યારે મનુષ્ય ઉંઘમાં પડયું હોય છે ત્યારે ભેજું તદ્દન શાંત થઇ શકે છે, પણ spinal cord માં એટલી શાંતિ રહેતી નથી. એની શક્તિ થોડા યા વધુ પ્રમાણમાં ચાલુજ રહે છે, અને તેવે વખતે ઉપર દર્શાવેલાં કોઈપણ કારણસર જ્ઞાનતંતુઓની ઉશ્કેરણી જો ચાલુ રહે છે તો ભેજું શાંત હોય તો પણ ઇંદ્રિય કઠણ થઇ આપોઆપ વિર્ય છુટી જાય છે. અકુદરતી સ્વપ્નદોષમાં હદઉપરાંત હસ્તદોષની કુટેવને લીધે ઘણી વેળા ઇંદ્રિયનું કઠણ (stiff) થવાનું જોર પણ નાશ પામે છે.

હવે યાદ રાખશો કે વિર્યનું વહેવું (સ્વપ્નદોષ) મહીનામાં એકાદ બે વખત થવું જોઇએ. મહીનામાં ચાર પાંચ વખત અથવા અઠવાડીઆમાં બે ચાર વખત થાય તો ચેતશો કે એ સ્વપ્નદોષ અકુદરતી છે અને તેથી આંઠમા પ્રકરણમાં આપેલી સુચનાઓ પ્રમાણે ચાલશો અને તમારા ફેમીલી ડૉકટરની શરમાયા વગર સલાહ તુરત લઇ ઇલાજ કરશો. ડૉકટરને ખરી હકીકત કહેતાં કદીપણ શરમાવું નહિ. ડૉકટર પોતાના દર્દીની હકીકત છુપી રાખવા બંધાએલો છે અને ડૉકટરને જણાવ્યાથી લોકોમાં જાણ થશે એવી બીક કોઇ દીવસ રાખવી નહિ.

What is Adolescence? And what are its dangers?

by

Professors and Doctors, Stall, Fowler, Acton, Meyer, Ruyssen, Kendrick, Macfaden, Bureau, Erichen, Mary, Scharliele, Marie Stopes, Edith Lowry, Mary Wood Alen, Emma Drake. Also A. C. Willy and Norman Haire, in their book styled "Encyclopaedia of Sexual Knowledge". (Price Rs. 23).

પ્રીય જવાન વાંચનાર,

ન્યુ ભરડા હાઇ સ્કુલના જોડીયા પ્રીન્સીપાલ સાહેબ, કૈકોબાદ બેહરામજી મરઝબાન, "પારસી પોર્યો, તેને લાગુ પડેલી જીવલેણ ટેવ," તેમજ શેઠ શાપુરજી કુંવરજી ગઝદર, હેડ માસ્તર, નારગોલ વહાડીયા હાઇ સ્કુલ, "પારસી છોકરાઓનો નબળો પડતો બાંધો" એ બન્ને દયાળુ ગ્રહસ્થોનાં ઉપલા લેખોમાં નીચલો અગત્યનો પેરેગ્રાફ લખેલો દીઠામાં આવે છે:—

"એક છોકરો બાર કે તેર વરસની ઉંમરે પહોંચે છે, કે તેને પોતાને માલમ પડે છે કે તેનાં શરીરમાં, અમુક ચોક્કસ ફેરફારો થવા માંડયા છે, તેનાં શરીરના ભાગો ખીલવા માંડયા છે, તેના શરીરમાં ચોક્કસ ફેરફાર થવા ઉપરાંત, એક નવી જાતની લાગણી ને નવી જાતનો જુસ્સો પેદા થયલો લાગે છે. તેને ગભરાટ પેદા થાય છે, તેનું મન ઉશ્કેરાયલું અને ગુંચવાયલું રહે છે. શું કરવું તે સમજ પડતું નથી; તેને લીધે પેલી નાપાક નાશકારક ટેવ (self pollution) ને આધીન થઇ પોતાનાં તન, મન અને નીતીનું નખોદ વાળે છે."

એટલે શું? એઓ શું કહેવા માંગે છે? જુઓ, ઉપલા નામાંકીત ડૉકટરો પોતાની અનેક અંગ્રેજી ચોપડીઓમાં, એ માટે શું સમજણ આપે છે, તે ધ્યાન આપી સાંભળો.

તમે એક તરતનાં જન્મેલાં બાળકને જોયું તો હશે. તે કદમાં કેટલું નાનું હોય છે? પછી બે વરસમાં કેટલું બધું મોટું થઇ જઇ ફરહર કરે છે? એવી રીતે પાંચ વરસમાં તે ઝપઝપ વધી જાય છે. બાર વરસ વેર શરીરની વધવાની ઝડપ ધીમી થઇ જાય છે. ત્યારબાદ કેટલાંક છોકરાઓ બારથી સોલ વરસ વેર ઉંચઇ પહોલઇમાં તદન વધતા નહી હોય તેમ દીસે છે. પછી એકદમ બે ત્રણ વરસમાં શરીરનાં સર્વ અવ્યવો વધી જઇ મોટા, ઉંચા, કદાવર થઇ ગયલા દેખવામાં આવે છે.

બીજા છોકરાઓ ચાલુ દશમે વરસથી ૧૮–૨૦ વરસ વેર લાગત દર વરસે, શરીરની ઉંચાઇ, પહોલાઇ, તેમજ શક્તિ, ચપલાઇમાં, કુદકે ભુસકે એકસરખાં વધ્યાજ જતા દીસે છે, એનું કારણ છોકરાઓના માબાપનો મજબુત બાંધો, ખાવાનો સારો ખોરાક, સુખવાસી રહેઠાણ, રહેણીકરણી, ખુલ્લી હવામાં દરરોજ ફરવા હરવાની જોગવઇને લીધે હોય છે.

બધાજ છોકરા કંઇ એકસરખા, માંટેલા, ઉંચા, પહોલા થઇ શકતા નથી. પણ સર્વ છોકરાઓને કુદરત જુવાનીનું જોશ, બળ, ચાલાકી, જુવાનીનેા તબકકેા શરૂ થવે (૧૨–થી ૨૦ વરસ વેરમાં) બખશે છે, એ વાત સત્ય છે.

હવે કેટલાંક છોકરાઓ, જેવેા બીજા સુખવાસી વાતાવરણ ભેાગવતા છોકરાઓની માફક, ઉંચઇ, પહોલઇ, જાડઇમાં જલદી વધી શકતા નથી, તેઓ અજ્ઞાનતાને લીધે એમજ માની લેતા જણાયા છે જે જો તેઓ કુટેવ (Self abuse) કરવા માંડે તેા જરૂર તેઓ પણ શરીરે વધી જાય. પણ એ ખ્યાલ તદ્દન ભુલભરેલેા છે. કુટેવ કરી, સુંદર લેાહીનું બનેલું કીંમતી વીર્ય બરબાદ કરવાથી, સામું શરીર રૂષ્ટ પુષ્ટ થઇ વધવાને બદલે દુબળું થઇ કરમઈ સુકઇ જાય, એ સમજવું ઘણું સહેલ છે.

સમજો, આપણ એક જાડેા, મીઠા સુંદર રસથી ભરેલેા શેરદીનેા સાંઠેા લઇએ, એ કેટલેા બધેા મજબુત જોરાવર દીસે છે? કેાઇને હળવેથી પણ મારીયે, તેા નુકશાન પહેાંચાડે. પણ એ રસથી ભરેલા જાડા સાંઠાને કેાહલુમાં મુકી પીલી, તેમાંથી રસ કાઢી નાંખીયે તેા સાંઠેા કેવેા કુચા જેવેા નીર્બળ થઇ જાય? એ સાંઠાનું જોર, જોમ, મજબુતાઇ, કેવી નીરબળ થઇ જાય?

એવીજ રીતે છોકરામાં રહેલેા સફેદ ચીકાશદાર પદાર્થ જેને વીર્ય કુહે છે, અને જે છોકરાનાં ઉત્તમ લેાહીમાંથી બની ઉત્પન્ન થાય છે, તે જો શરીરમાં પંઠરઇ આમેજ થવા દે તેા, શરીર કેવું જોરાવર દીવસે દીવસે થાય, અને તેથી ઉલટું ખેાટે માર્ગે તેને કાઢી નાંખે, તેા કેવું નીચેાવઇ જઇ દુરબળ થઇ જાય, અને હાડકાં, માંસ, અને આખું શરીર કેવાં ખીલતાં અટકી પડે? તદ્દન સહેલાઇથી સમજી શકાય એવી એ બીનાં છે, માટે કુટેવ કદીએ કરવી નહી. પરણવા અગાઉ જેટલી તંદરેાસ્તી સાચવશેા, તેટલી પાછલા દીવસેામાં બહુ કામ લાગશે, એ વાત ગેાખી રાખજો. કેાઇપણ પ્રકારની અનીતીમાન જીંદગી ગુજારનારા ઉધરતા નવ જુવાનીયાઓ; પહેલે પેાતાને, અને ભવિષ્યમાં પેાતાની સ્ત્રી, બચ્ચાંઓને, હરેક પ્રકારનાં ભયંકાર દુઃખદરદેા વારસામાં મેલવી આપી, ભેાગ થઇ પડવાનેા જોખમ માથે હેારી લે છે, તે ખુબ યાદ રાખી, નીરબીજ સ્ત્રીનેા સંગ કદીએ કરવેા નહી. પરણેલી જીંદગીની સ્વચ્છતામાંજ ખરૂં સુખ, શાંતિ સચવાયલી હેાય છે, એ અનુભવથી સીદ્ધ થયેલી બીનાં હમેશ ધ્યાનમાં રાખવાને આગ્રહ કરવામાં આવે છે.

હવે જુવાની એટલે શું ?

તમે દરીયે કીનારે, જ્યારે ઓટ હોય ત્યારે પાણી કેટલાં બધાં દુર ગયલાં દીસે છે, અને સર્વ જમીન સુકી થઇ ગયલી હોય છે, તે જોયું તો હશે, પણ પછી જ્યારે ભરતીનો વખત થવા માંડે છે, કે પાણી કેવું અત્યંત ધીમી ચાલે એકાદ કલાક વેર વધવા માંડે છે? ત્યારબાદ એક વધુ કલાકમાં પુર જોશ સાથ પાણી એકદમ વહેવા માંડી કેવી ચીકાર ભરતી થઇ જઇ, દરીયો છલોછલ ભરેલો બની જાય છે?

તેજ પ્રમાણે એક છોકરાના શરીરનાં હરેક અવયવો ૧૦–૧૨ વરસની ઉંમર વેર, ધીમી ઝડપે વધે છે, અને ત્યારબાદ ૧૮–૨૦ વરસના અરસામાં, પુર જોશમાં વધી જઇ, કુદરત તેને મજબુત બાંધાનો, મરદાનગીવાલો મરદ બનાવે છે. એને જુવાનીનો વખત કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે આવી રીતે કુદરત એક નાનાં બાળકને વધારી મોટાં કદનું બનાવે છે, ત્યારે ઉપલા મહેરબાન શીક્ષકોએ જે અમુક ફેરફાર થવાનો ઇશારો કર્યો છે તે તેની બે ગોળીઓ તેમજ પીશાબ કરવાનો અવયવ પણ કદમાં ખીલી મોટા થવા માટેનો છે, જેમાં અજાયબ થવાનું યા ગભરાવાનું શું કારણ હોય વારૂ? જરાએ નહી.

હવે એક નવી જાતનો જુસ્સો અને લાગણી વીશે પણ ઉપલા લેખોમાં જે ઇસારો કરવામાં આવ્યો છે તેનો ભાવર્થ એ છે જે એક છોકરો ૧૨–૧૪ વરસનો થવે, તેની છુપી ઇંદ્રિનું તે છોકરાની મરજી, ઇચ્છા વગરજ, ગમે ત્યારે, બે ચાર કલાકે યા ઉંઘમાં પડયો હોય ત્યારે, યા સહુવારે ઉઠતી વખતે, એકદમ મોટી જાડી થઇ જોર સાથે ઉભી થાય છે, એ માત્ર એટલુંજ બતાવે છે જે એક છોકરાનો જુવાનીનો તબકકો શરૂ થવા માંડયો છે, અને તેને કુદરત વીસ વરસની આસપાસમાં, એક ચપળ, તંદરોસ્ત મરદ બનાવી, પરણી સંસાર માંડવાને લાયકનો બનાવવાની કોશેષ કરે છે. છોકરાએ તો માત્ર સ્વચ્છ જીંદગી ગુજારી, ખુલ્લી હુવામાં ફરી હરી, સારો ખોરાક લઇ, ઘણું ઉંઘી, તંદરોસ્તીની જાળવણી કરવાની છે. એટલુંજ પુરતું છે.

આવી રીતે હરેક છોકરાને જ્યારે ૧૩–૧૪ વરસની ઉંમરે આવો ઇંદ્રીનો જોશ કરી stiff થવાનો અનુભવ થાય છે, ત્યારે ઉપલા સર્વ ડૉકટરો એને period of storm and stress and the perils of youth

કરી કહે છે, કારણુ કે આ તબકકે જ્યારે પહેલવહેલી વખતે પીશાબનેા અવ્યવ જોશ કરે છે, અને સાથે રાતે ઉંઘમાં વીર્ય પોતાની મેલે નીકલી પડે છે, ત્યારે ૧૦૦ માંથી ૮૦ છોકરાઓ ગભરાઇ જઇ અજ્ઞાનતામાં તે અવ્યવને નરમ પાડવા કુટેવનેા રસ્તેા પકડી, પેાતાનું સેાનાનાં મૂળનું વીર્ય કાઢી નાંખી પેાતાનાં શરીર મગજને મેાટું નુંકશાન પહેાંચાડે છે, યા બીજી અનીતીમાં ઉતરી પડે છે.

માટે ખાસ ચેટવણી આપવામાં આવે છે, જે જ્યારેબી ઇંદ્રી જોશ પકડી ઉભી થાય, તેમજ ઉંઘમાં વીર્ય જાય, ત્યારે કાંઇજ કરવું નહી, તે પેાતાની મેલેજ નરમ પડી જશે. તે ઉપર કલશીયા વડે ઘણું સરખું ઠંડુ પાણી નાંખવું, એટલુંજ પુરતું થશે. જુવાની શરૂ થવે જોશ થઇ આવવેા એતેા એનેા ખુદરતી સ્વભાવજ છે.

વલી છેાકરીઓની માસીક માંદગી ૧૨–વરસે શરૂ થવે પુર્વ દેશનાં અજ્ઞાન માબાપેા તેને પરણુવા લાયકની ઉંમરની થઇ કરી સમજે છે. પણુ તે તદનજ ખેાટી માન્યતા છે. આ માંદગી તેા છેાકરીની (puberty) જુવાનીની માત્ર શરૂઆત થવાનીજ નીશાની હેાય છે. પરણુવાને લાયકના થવા માંટે તેા બીજા ૫–૭ વરસનેા વીલંબ હેાય છે. જે અરસામાં આખાં શરીરને જુવાનીનાં બહારમાં ખીલી નીકલવાની જોગવઇ પુરી પાડે છે.

કેરીનાં ઝાડ ઉપર ફુલેા દેખાવ દઇ ઝીણી લીલી કઠણુ કેરીઓ ફુટે છે ત્યારે લેાકેા તેને તેાડી ખાઇ જવા દેાડતુંજ નથી. તે મેાટી થઇ બરાબર પાકે પછીજ પાંચ ૭ મહીનાં બાદ ખાવા લાયકની ગણાય છે. ખરૂં કેની?

એવીજ રીતે છેાકરાઓનું વીર્ય ૧૨–૧૪ વરસે ધીમી રીતે લેાહી-માંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ઉંઘમાં ઇંદ્રીનું જોશ પકડી ૧૪–૧૫ મે વરસે નીકલી પડે છે, ત્યારે પરણી જવું એમ સમજવાનું નથી. વીર્ય પાકી, શરીરમાં પંઠરઇ, પાકું ઘટ થવા માટે બીજાં ૭–૮ વરસ પસાર થવા દેવાં જોઇએ. પછીજ પરણી સંસાર માંડવાનેા ખરેા વખત આવેલેા ગણાય છે. એ ખુબ યાદ રાખવું.

To play with sex and to indulge in premature and partial enjoyment, is like eating small, bullet-sized green apples instead of waiting for the ripe sweet

fruit. The flavour is utterly different, and the result is probably a fit of sickness. Perhaps this snatching at sex experience may be more rightly compared to the act of a foolish person, who desiring a sweet scented rose hastily tears open the small green bud, only to find that there is no colour, no scent, in the undeveloped leaves of the bud, for though the petals of the rose are folded within the bud, they have no size, colour nor scent until ripe, and the natural time has come for them to open out into the sunlight.

(The Human Body,
by Doctor Marie Stopes.)

ઉપલી સર્વ આબદનું સંપુર્ણ રસીલું જ્ઞાન મેલવવા માટે "વીદ્યાર્થીઓ અને યુવકોને" નાંમની અતી ઉપયોગી ગુજરાતી ચોપડી ચાર આને ખરીદી જરૂર વાંચજો. તમે સુખી થશો.

Upon the training a child receives during the early years of his life, upon the ideals engendered during that period depends, to a large extent, the entire course of his after life.

This does not mean that he is to be neglected in later years, for until he has reached manhood's estate, and especially during his adolescent days, he needs a firm wise counseler. A boy or a girl, who has been rightly trained up to the age of twelve or fourteen, very seldom will go far astray. By that time, his talents and ideals are quite firmly rooted, and it would take an unusually strong mind, or influence to detach them.

If you want your child to end his days in the insane asylum, or become a degenerate from solitary vice, neglect the generative organs when he is small.

The generative organs of both the boy and the girl have a secretion which, if allowed to remain, acts as an irritant to the parts. It is as necessary to keep these parts clean as it is to keep the nose or any other organ free from dirt and accumulated secretions.

From birth the foreskin of the boy should be retracted every day and the parts thoroughly cleansed.

The same is true of the girl. If the parts are not cleansed, there is a constant irritation which causes the child to rub the parts, and the habit of self-abuse is started. Perhaps the boy or girl, needs a circumcision. Have your family physician examine him and be sure.

Before the child enters school at the age of six, it should know the dangers of self-abuse, otherwise it will be instructed, by some playmates, in various vices. The policy of silence is declared to have failed disastrously. Innocence and ignorance are found not to be synonymous.

A number of girls have told me, that they were taught the habit of self-abuse, when they were only four or five years old.

See that the child's clothing is not so tight as to irritate the delicate organs.

When your daughter is at the age of puberty, see that she rests, three, four days at her menstrual period. It even would be better to keep her out of school for a year, than to have her spend the remainder of her life, as a nervous invalid, which condition often results from strain at the age of puberty. At the present time all parents are not

prepared to instruct their children pertaining to their physical and moral welfare, others therefore must come to their assistance.

The schools reach and help many, either by means of lectures or books, but there is much work to be done by others, besides teachers and parents. A great many boys and girls who have made mistakes, say that the cause of their downfall was the advice and example of associates, leading irregular life.

(Edith B. Lowry, M.D., Chicago,
in her book—" Teaching Sex Hygiene
in the Public Schools.")

ઇંગ્લંડની સ્કુલોમાં જેમ ફરજીયાત દર વરસે તમામ છોકરાંઓની મેડીકલ તપાસ લેવાઇ, હરેક નબલઇની સારવાર કરાવવામાં આવે છે, તેમ અત્રે પણ થવું જરૂરી છે. જોઇએ તો છોકરાં દીઠ રૂ. ૧) ચાર્જ જુદો લઇને, અને સખાવતી ખાતાંઓની મદદ માંગીને. તોજ ભવિષ્યની ઓલાદની મન અને તનની દરોસ્તી સચવાય અને હોસ્પીતલો અને કોનવૅલીસંત હોમોની જરૂર પડે નહી. વલી પારસી કોમનાં દીકરા દીકરીઓની તંદરોસ્તીની સુખાકારી અને મગજશક્તિનાં સુધારા વધારા અર્થે, મુંબઇમાં મરીનલાઇન્સ સ્ટેશન નજદીકનાં દરીયા સામે, એક અલાહેદો કુશાદે સ્વીમીંગ બાથ વગર ઢીલે બંધાવવો જોઇએ. સ્વીમીંગની એકસરસાઇઝનાં ફાયદાઓ અનેક અને અચુક છે. ટોનીક દવાઓ અને સારા ખોરાકનાં ગુણો કરતાં સો ઘણાં ઉત્તમ છે.

———:o:———

પ્રકરણ ૮.

સ્વપ્નદોષ (ઉંઘમાં વિર્યનું વહી જવું) અટકાવવા માટે સુચના.

૧ ચા, કોફી દારૂને હાથ નહિં લગાડવો. ચાહ પીતાં હોવો તો કુમલી અને ઘણાં દુધ સાથની લેજો.

૨ મસાલાવાળો અને એવો બીજો ગરમ ખોરાક નહિ ખાવો.

૩ સવારના પહોરમાં શિંગોડાની કાજી પીવી. ઘઉંના દુધની પણ કાજી સારી છે. હોરલીક મોલટેડ મીલ્ક, ઓવેલતાઇન, મેલીનસ ફુડ, રોબીનસન પેટંટ બારલી પણ ફાયદાકારક છે. સાંજે ખોલ્લી હવામાં ફરી આવ્યા પછી એક નાનું પ્યાલું ભરી ગરમ દુધ, શાકર તથા જાયફળ નાંખી પીવું સારૂં છે.

૪ રાતનો ખોરાક સુવા જતાં બે ત્રણ કલાક અગાઉથી ખાવો.

૫ હલકા પ્રકારની કસરત કરવાથી ઘણો ફાયદો માલમ પડશે. કુટેવવાળાઓને ભારી કસરત કરવાથી ઉલટું નુકશાન થવાનો સંભવ છે. તરવાની કસરત ઘણી ફાયદાકારક છે.

૬ કબજીઆત ન રહે તેની ઘણી સંભાળ લેવી.

૭ સવારના પહોરમાં કાંઇપણ ખાધા આગમજ થંડુ અથવા સહેજ ફુકકું પાણી પીવું, એ કબજીઆત મટાડવામાં મદદ કરે છે, રાત્રે સુતી વખતે બેત્રણ અંજીર યા દશપંદર કાળી દરાખ ખાવી સારી છે. રાતે સુતી વેલા ગરમ પાણી તમ્બલર ભરી પીવું.

૮ ઝાડા પેશાબની હાજતને કદી રોકવી નહિ. રાત્રે સુવા જતી વેળા પેશાબ કરી લેવાની પુરતી સંભાળ રાખવી અને ઉંઘમાંથી જાગૃત થયા કે પેશાબની હાજત નહિ હોય છતાં પેશાબ કરી નાખવા ચુકવું નહિ, અને ઇંદ્રિ ઉપર ઘણું ઠંડુ પાણી રેડવું.

૯ ઘોડેસવારી તેમજ ખડબચડા રસ્તા ઉપર સાયકલીંગ કરવી નુકશાનકારક છે.

૧૦ કામવાસના અને હવસ ઉશ્કેરે તેવી વાર્તાઓ વાંચવી નહિ તેમજ તેવાં ચિત્રો જોવા નહિ.

૧૧ **આપણા પાક મજહબ મુજબ સારા વિચારોમાં મન રોકવું.** દિવસે કરેલાં નઠારાં અને નાપાક વિચારો રાત્રે સ્વપ્નામાં આવી બરડાની કરોડમાં આવેલા જ્ઞાનતંતુઓનાં મધ્યબિંદુઓ ઉશ્કેરી સ્વપ્નદોષ કરાવે છે અને જીવન શક્તિનો નાશ કરે છે.

૧૨ રાત્રે સુવાનો ઓરડો હવા ઉજાસવાળો અને ખુલ્લો જોઇએ પરંતુ સિધ્ધો પવન શરીર ઉપર ન આવે અને તંદુરસ્તી ન બગડે તેવી સંભાળ રાખવી.

૧૩ સુતા પહેલાં ગુપ્ત જનનેંદ્રિય ઉપર થેાડું ઠંડુ પાણી નાખવું સારૂં છે એથી લેાહીને ધસારેા અટકી ઉશ્કેરાટ નરમ પડે છે, એમ હરેક તક મલવે કરવા ચુકવું નહી.

૧૪ સવારે આંખ ઉઘડે કે તરત જાગૃત થઇ બીછાનું છેાડવું કારણ અડધું જાગૃત થએલું મન હવસી તુરંગેા ઉપર સહેલાઇથી દેાડે છે. ઉઠતાં સાથ બંદગી કરવી. દરરેાજ સહવાર સાંજ બંદગી જરૂર કરવી.

જેઓને આ કુટેવ નહી હેાય તેઓ પણ ઉપર લખેલી સુચના પર અમલ કરશે તેા ઘણેા ફાયદેા મેળવશે ને એ બદીમાં પડતા બચી જશે. સહવાર સાંજ ખેાલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત લેવી. ૧૮-વરસ વેર દમબેલસ, જોર, જોરીની ભારી કસરત કદીબી લેવી નહી. ફુટબેાલ, ક્રીકેટ, ટેનીસ, બેઠક મારી, હીચકા ખાવા.

પ્રકરણ ૯.

હસ્તદેાષ (કુટેવ) છેાડવા માટેની સુચના.

૧ **સૈાથી પહેલેા ને ખાત્રી ભરેલેા ઇલાજ મન પર કાબુ રાખવાનેા છે.** કદીબી આ ટેવને તાબે થઇશ નહિં એવેા મક્કમ ઠરાવ કરજો. આ લાલચને એક વખત મારશેા તેા તેની સામે થવાની તમારી શક્તિ વધશે. આજેજ કરીશ, કાલે નહિ કરીશ, એમ ઢચુ પચુ રહ્યા તેા જાણજો કે તમે કદીબી એ ટેવના પંજામાંથી છુટવાના નથી. ચારથી પાંચ અને વધુ વરસ સુધી આ ટેવમાં રહેલા ઘણાજણ પહેલીજ ચેતવણીમાં એ ટેવ છેાડી સુખી જીંદગી ગુજારતા થયા, તેા તમેા કેમ નહિ! એ ટેવમાં પડેલા તરફ સ્વાભાવીક રીતે કેાઇ પણ દીલસેાજી બતાવે પણ ચેતવ્યા છતાં એ ટેવ છેાડે નહિં તેા ધિક્કાર બતાવે ને હીચકારેા કહે તેમાં નવાઈ શું!

૨ તમારા પીતાને કુંટુંબના બીજા કેાઇ વડીલને, ઘરના ડૅાકટરને, સ્કુલના માસ્તરને કે કેાઇ સમજુ દેાસ્તને શરમાયા વગર તમારી હાલતથી ચેતાવશેા. એથી એ બદી સામે લડવાને તમેાને આડકત્રી ફરજ પડશે. તમેા એ ટેવ છેાડશેા નહિં તેા તેઓની નજરમાં હલકા

પડશે. એ વિચારજ તમોને એ લાલચ સામે લડવાને શક્તિ આપશે, ને જો ગમે તેટલી કોશીષ છતાં કોઇબી વખત લાલચને તાબે થયા તો તેઓને તરત જણાવશો પણ કદી છુપાવશો નહિ.

૩ તમારી છુપી ઇંદ્રિને નાહતી વખતે સાફ કરવાની હોય તે સીવાય હાથ લગાડવો નહિં. હિન્દુ ભાઇઓ વિષે એવું કહેવાય છે કે તેઓ પોતાનાં નાની ઊંમરનાં છોકરાંઓને એક ધાર્મિક ફરજ ગણી શીખવે છે કે છુપી ઇંદ્રિયને હાથ લગાડવો નહિ. લગાડે તો પાપ લાગે અને ઇશ્વર શિક્ષા કરે.

૪ જ્યારે પણ કુટેવની લાલચ થાય કે તરત ઉઠી બીજાઓ સાથે વાતે બેસવું અથવા કાંઇપણ લખવા મંડી જવું યાતો રમતગમત કે ઇશ્વરની બંદગીમાં મન રોકવું.

૫ સવાર સાંજ ઇશ્વરની બંદગી કરવી કે આ લાલચની સામે થવાનો તે સર્વશક્તિમાન મદદ કરે, અને તે મદદ તમોને મળ્યા વગર રહેશે નહિં. જે પોતાને મદદ કરે છે તેને ઇશ્વર જરૂર મદદ કરે છે. મી. સો. મ. દેશાઇની "બંદો ને બંદગી"ની ચોપડી જરૂર વાંચજો.

ઉપરાંત રાત્રે સ્વપ્નામાં શક્તિ વહી જતી હોય તો જે સૂચનાઓ આઠમાં પ્રકરણમાં આપી છે તે પ્રમાણે ચાલવું અને નાહતી વેળાએ ઇંદ્રિ ઉપર પાણીનાં નળ સાથ પતરાની મોટી ઝારી બાંધી ખુબ પાણી છોડવું. ઘણો ફાયદો થશે. પાછલો ગુપ્ત ભાગ પણ ઘણું પાણી વાપડી કારબોલીક સાબુ વાપડી હમેશ સાફ રાખવો જેથી હરસ મસાનાં દરદો થાય નહીં. તુવાલ હમેશ ધોયલો, સ્વચ્છજ વાપરવો.

——::•::——

પ્રકરણ ૧૦.



માબાપ અને વાલીઓને ચેતવણીના બે બોલ.

માબાપ અને વાલીઓની જોખમદારી આ બાબદમાં ઘણી ગંભીર છે. ખોટી શરમ બાજુએ મુકી એક બાપે પોતાના દીકરાને અને એક માએ પોતાની દીકરીને તેઓ બારેક વરસની ઉંમરે પૂગે કે તેઓને ખાનગીમાં તેડી આ બદ્રી બાબતનું જ્ઞાન આપવું જોઇએ. આ કે એવી

બીજી ચોપડી પહેલા વાંચવા આપ્યા પછી તેઓને ચેતાવવાનું કામ ઘણું સહેલ થઈ પડશે. ચોપડી ગમે તેવી અસરકારક રીતે લખાયલી હોય, પણ એક મા અથવા બાપની સલાહ ધારેલી અસર પુરેપુરી કરશે. "Forewarned is forearmed, ચેતેલો માણસ હંમેશાં ચોકેલો રહે છે", એ કહેવત બોલેબોલ ખરી છે એ ખુબ ધ્યાનમાં રાખજો. એક બાપે પોતાના દીકરાને ખુલ્લા શબ્દોમાં ચેતાવવું જોઇએ કે જો તે આ કુટેવમાં પડશે, અથવા તો બીજાં છોકરાને પોતાના શરીર સાથે અટકચાળી કરવા દઇ અકુદરતી વહેવાર રાખશે, અથવા તો પોતે બીજાં છોકરાઓ સાથે અટકચાળી કરશે, તો તંદુરસ્તીને બહુ નુકશાન થશે અને ઇશ્વરની નજરમાં ગુનેહગાર ઠરશે. એક છોકરાએ દોસ્તીનાં અવેસમાં બીજાં છોકરાનાં શરીરને વરગ વરગ કરવું નહી, કારણ જે એમ કરવાથી શરીરનાં બદ જુસ્સાઓ લાગણીઓ ઉશકેરાય છે અને મનમાં ખરાબ વીચારો આવી મન બગડી અપવિત્ર થાય છે. આતલું જરૂર ધ્યાનમાં રાખજો. એક બાપ કરતાં એક માની સલાહ દીકરાને વધુ અસર કરે છે, કારણ કે ગમે તેવો ભૂંડો છોકરો હોય પણ મા તેને મન પવિત્ર છે, જેથી તેણી તરફની કાંઇપણ શીખામણ બેશક અને માનની લાગણીથી સાંભળવા કુદરત તેને દોરવે છે. જુઓ, તમારી ખોતી શરમથી તમે છોકરાઓને શું નુકશાન કરો છો. તમો તરફની ખોટી શરમ છોકરામાં પણ ખોટી શરમની લાગણી ઉપજાવે છે. છોકરો જ્યારે ઉંમરમાં આવે છે, અને કુદરતી રીતે સ્વપ્નામાં તેની શક્તિ વહી જાય; ત્યારે ખોટી શરમની લાગણીથી દોરવઇ ગુપચુપ રાતે અથવા સવારે નાહતી વખતે, પોતાના કપડાં તથા શરીરનો ખરડયલો ભાગ ધોવાની તજવીજ કરે છે, અને તેમ કરવાની તક નથી મળતી–કારણ બધાજ છોકરાઓ દરરોજ નાહતા નથી—તો એમજ ચલાવી લે છે અને એમ જો અવારનવાર ચાલ્યા કીધું તો ચામડીના રોગનો ભોગ થવાના ઘણા સંભવ રહે છે, અને વળી આસપાસનું વાતાવરણ પણ નાપાક કરે છે. છોકરાને મા કે બાપે અથવા બીજા કોઇએ એ બાબતનું જ્ઞાન આપ્યું હોય કે અમુક ઉંમરે આ જાતનું, શરીરશક્તિનું વહેવું કુદરતી છે, તેમાં શરમાવા જેવું કાંઈજ નથી, અને એમ થયું તો શરીરના ભાગ તરત ધોઇ નાખવા જોઇએ, તો છોકરો તે પ્રમાણે અચકાયા વગર, જેમ વાડે પેશાબ વખત અમલ કરે છે તેમ, અમલ કરશે. એક છોકરીને તેણીની માસીક માંદગીની હાલત વેળાએ ઘટતી સમજણ આપવામાં આવે છે તો છોકરાને કેમ નહિ?

કેવી અફસોસની વાત છે.

વળી જો તમારાં છોકરાઓને સાદો પણ સારો ખોરાક મળતો હોય અને તેઓ સારાં હુવાઉજાસવાળાં મકાનમાં રહેતાં હોય અને એ કુટેવથી ચેતાવેલાં હોવા છતાં જો તેઓ શરીરે નબળાં માલમ પડે અને કુટેવની ઘણી નહિ ને થોડી પણ અસરો ચહેરા પર માલમ પડે—મુખ્યત્વે કરી **આંખ આગળ કાળા ડાઘા જણાય અને નસકોરાંની અંદરની ચામડીનો સોજો આવ્યાથી ઘડી ઘડી સળેખમ લાગુ પડે–તો જાણજો કે તમારી ચેતવણીની અસર થઇ નથી.** કોઇ કોઇ છોકરાઓ ચેતવણી આપ્યા છતાં એ ટેવમાં સપડાય છે. ધીરજથી અને માયાથી તેઓને ઠેકાણે લાવવાની ચાલુ તજવીજ કરશો. કદાચ ચીડાઇને કાંઇ બોલે તોપણ તેના ગુસ્સા તરફ આંખ આડા કાન કરી જઇ તમો તેને આ ખરાબ ટેવથી વાળવાનું ચાલુ રાખશો અને તમારાં ઓળખાણવાળાં પાસે પણ સલાહ અપાવશો, તેમજ આ બાબદ ઉપર લખાયલી અનેક ચોપડી વંચાવજો, જરૂર અસર થશે.

તમારાં છોકરાંઓને શાંત મને અભ્યાસ કરે એમ સમજી, બંધ બારણે વાંચવા તેમજ રમવા દો તો સાવચેતી રાખજો.

તેઓ ન્હાય ત્યારે પણ બારણું અળગું રાખવા કહેશો.

દીવાબત્તી થતાં પહેલાં ઘેર આવવાની તાકીદ તમારાં છોકરાંઓને કરજો.

રાતે સુવાની વખતે પેશાબ કરવાની તાકીદ કરજો અને જ્યારે પણ ઉંઘમાંથી જાગે ત્યારે પેશાબની હાજત ન હોય છતાં પણ પેશાબ કરવા જવાની સલાહ આપજો.

બનતા સુધી દરરોજ ઉંચામાનો સાબુ વાપડી નાહુવા કહેશો. જો તેમ ન બને તો જાંગ આગળના ભાગ દરરોજ સાબુથી ધોવાની સંભાળ લેવા કહેશો, પણ દરરોજ નાહુવાના ફાયદા ઘણાં છે, તે યાદ રાખજો. સ્વીમીંગ બાથમાં જજો.

સ્કુલનાં માસ્તરો ભલામણ કરે તેજ ચોપડીઓ વાંચવા દેજો.

મીસીસ હેનરી વુંડનાં નોવેલો, રાઇડર.હેગાર્ડ, જ્યોરજ ઇલયત, કીપલીંગ, રોબીનસન, લોર્ડ એવબરી પ્લેસરસ ઓફ લાઇફ, સમાઇલસ કેરેકટર એન્ડ ડ્યુતીની ચોપડીઓ દરેક જુવાન વીદ્યાર્થીએ જરૂર વાંચવી.

ગાળગળોચ અથવા નીચ વાતો કરતા છોકરાઓની સંગત ન કરવા શીખામણ અવારનવાર આપશો.

સીનેમા, ટોકીઝ, વગેરેથી પણ થોડી ઘણી ખરાબી થાય છે તે ભૂલશો નહિ. ધારમીક સીનેમાં જોવા જજો, ફાયદો હાંસલ કરશો.

પ્રકરણ ૧૧.

પારસી તબીબ તરફથી ધીરજની સલાહના બે બોલ.

મ્હારા પ્રિય બાળ વાંચનાર! જો તું હસ્તદોષની બદીમાં અંજાણ-પણે ફસાયો હોય તો ગભરાવાનું કંઇજ કારણ નથી. ભાઇજી શાપુરજી ગઝદરે મોટી મહેનતે આ ચોપડી તારે માટે તૈયાર કરી છે, તે ધીરજથી વાંચજે દરેક ચીજ બરાબર સમજજે અને તને વાકેફ કરવાની, કંઇપણ કોડીની હાંસલ વગરની, આ ચોપડીના પ્રગટ કરનારે પોતાની સકમાઇના પઇસા ખરચી તારે માટે લીધેલી તકલીફ માટે તે પાક કીરતારનો આભાર માનજે અને આજથી આ ઘડીથી નેકીને રસ્તે ચાલવાનો મક્કમ નિશ્ચય કરજે.

આ બદી એવી છે કે જે મનની હાલત નબળી કરે છે, અને તું ગમે તેવો આ બદી છોડવાનો મક્કમમાં મક્કમ વીચાર અને નિશ્ચય કરે, તો પણ કોઇ વખત આ બદીની મ્હોંકાણને કારણે, મનની નબળાઇને સબબે કોઇ કોઇ વખત તું લાલચને વશ થઇ જાય એવો પ્રસંગ આવશે અને જરાક બેદરકારી કરશે તો જરૂરજ તારો મક્કમ નિશ્ચય ડગી જશે; માટે પહેલેથીજ જેવી લાલચનો પ્રસંગ આવે કે તારે એકદમ એકાંત વાસ છોડી દેવો અને તારા નેક મીત્રો, પૂજ્ય માતપિતા, યા પ્રિયભાઇ બ્હેનોની સોબતમાં તરત દોડીને ભેળાઇ જવું; અને બુરા વિચારને મારી હઠાવવો. રાત્રે બીછાનામાં જો કોઇ વખતે એવા બુરા ગલીચ ખ્યાલો આવે તો એકદમ બીછાનું છોડવું અને ખુલ્લી હવામાં નીકળી જવું ત્યારપછી પીશાબ કરી ગુપ્ત ઇન્દ્રી ઉપર થંડુ પાણી નાંખવું અને હાથ મ્હોં ધોઇ નિરંગ-કુસ્તી કરી પાક પરવરદેગારની મદદ અને આશીષ માંગવા. આ પ્રમાણે જો એકજ મહીનો તું બુરા વીચારોને મારી હઠાવશે તો તને પોતાનેજ માલમ પડશે કે તારી નબળી પડેલી (will power)

વીલ પાવર યાને મગજ શક્તી કેટલી જલદીથી તને પાછી મળે છે, અને તને ફરીથી કદીપણ એ બદી ગુલામીની-દશામાં રાખવા પામશે નહિ. મોટી મોટી ચોપડીઓ વાંચીને કે મોટાં ભાષણો સાંભળીને તારે તારી કુટેવ માટે અફસોસ કરવાનો નથી કે લેશ માત્ર ગભરાવાને કારણ નથી.

નાહાનીમાં અને અંજાણપણે જે કંઇ થયું હોય તે ખુદા હંમેશ માફ કરે છે, અને એ બદી છોડયા પછી તારી હાલત ગમે તેટલી ખરાબ થઇ હોય તોપણ-હું તને ખાત્રી આપું છું કે પરવરદેગાર થોડાજ વખતમાં તને તારી ગુમાવેલી શક્તી પાછી આપશેજ પણ એક ચીજ ધ્યાનમાં રાખવાની છે, જે માણસ જાણી જોઇને કુદરતનો નીયમ તોડે છે તેને ખુદા કદી માફ કરતો નથી. માટે તને એમ પણ ખ્યાલ આવે કે, હવે કોઇ કોઇ વખત બદી તરફ ઢળીએ તો શું નુકસાન છે; પાછી કસરત વીગેરે કરીને તંદુરસ્તી મેળવી લઇશું, તો તે ખુદાના નિયમનો જાણી જોઇને ભંગ કરેલો કહેવાય, અને તેને માટે પૂરતી શિક્ષા તારે માટે હાજર રહેશે. એ શિક્ષા તને કદાચ તુરત માલુમ નહિ પડે, પણ તારી વધતી જતી ઉમ્મર-દરમ્યાન જરૂરજ તને માલુમ પડયા શિવાય રહેશે નહિ; સર્વથી વધારે પીડા તને તારી ભર જુવાનીમાં થશે, કે જ્યારે તું ધંધે લાગી સંસારમાં પગલાં માંડવા શરૂ કરશે, ત્યારેજ તને ખુદાની ખરી શિક્ષાનું ભાન થશે કે જેવો દેખાય છે તેવો **ખરો મરદ તું નથી.**

મ્હારા પ્રિય બાળક ! હજી તું ન્હાનો છે. નાહાન છે. ભવિષ્યની તને પૂરતી સમજણ નથી. જેમ જેમ તું મ્હોટો થતો જશે તેમ તેમ તને ભાન આવતું જશે. તારાં વહાલા પૂજ્ય માત-પિતાને આશરે કંઇ તું આખી જીંદગી રેહવાનો નથી. શીખી ભણી મોટી ડીગ્રીઓ અને ઓહ્દાઓ મેળવી, આપ કમાઇથી દુનીઆમાં ઉજ્જવળ કારકીરદીથી આગે પડવાની તારા વડીલોની, તારી પ્યારી કોમની આબરૂ વધારવાની હોશ અને ઉલ્લટ તને આવતી હશે, અને ત્યારેજ તને ભાન થશે કે આ તું શું કરી રહ્યો છે ! તે વખત ઘણું મોડું થઇ જશે કદાચ તને હદ બહારની નબળાઇ થઇ જાય અને તે જતાં મહિનાઓ કે વર્ષો વીતી જાય. કદાચ તારૂ શરીર અને તારો દેખાવ જીવતાં મુડદાં જેવો થઇ જાય, કે જે દેખાવ ઉપર તને કોઇ નોકરી કે ધંધો નહિ આપે, કદાચ તારી શક્તિ હદ બહારની નબળી પડી જાય કે જે ભરજુવાનીમાં જોખમાવાને

સબબે થેાડીક સુધરે અને બાકીની મંદજ રહી જાય. આ સર્વે જોખમેા-માંથી ફક્ત એકાદનેાજ ખુદા ન કરે ને તું ભેાગ થઇ પડયેા તેા તારે માટે તેા જીંદગીની આશા અભિલાશાએા અધુરીજ રહી જવાની. તારા નેક વડવાએાને પગલે ચાલી તારા કેાડ પુરા કરવાના અભખરા તેા તને રહી જવાના !

માટે ચેતજે! હું પેાતે તબીબ છું. તારા જેવા નિર્દોષ ફસાયલા મેં ઘણા જોયા છે. બધાએાની હાલતેાનું વૃતાંત તને આપવા માંડુ તેા હજારેા પાનાના પુસ્તકેા લખી શકું. **હું તારેા સાચેા સલાહકાર છું.** અત્યારે હું તને ખાનગીમાં સલાહ આપું છું, કે જો તું આ મારૂં લખાણ વાંચે તેા તારૂં મન વાંચવા શક્તીમાન થજે. તારી કુટેવ માટે તારા પિતાજી યા માતાજી અથવા મેાટાભાઇ યા વાલીને ખાનગીમાં આ લખાણ વંચાવજે, અને એ લેાક આગળ કબુલ કરી, તારા મન ઉપરનેા મહા મેાટેા બેાજો એકદમ હલકેા કરી નાખજે. એ લેાકની રૂબરૂમાં પાક ખેારદેહ અવસ્તા હાથમાં લઇને ખુદાની બંદગી કરી કેાલ કરજે કે હે સર્વશક્તિમાન મહાજ્ઞાની, તારેા રાહબર થાય. તને એ બદી મારી હઠાવવા હીમ્મત આપે, અને ફરીથી કદી તું એ બદીનેા ગુલામ થવાજ નહિં પામે. તારા વડીલ યા વાલીની એ બાદ નેક ફરજ છે કે તને કેાઇ **હેાશીયાર ડૅાકટર પાસે લઇ જાય** અને તે બદીથી કેટલી માઠી અસર થવા પામી છે તેની પરીક્ષા કરાવે. બધાજ ડૅાકટરેા આ બાબતમાં પુરજ્ઞાની હેાવા જોઇએ એ માન્યતા ભુલ ભરેલી છે. જે લેાકેા આ બદી બાબત પૂરતેા અભ્યાસ કર્યો હેાય અને જે તબીબેા પેાતાના પેશન્ટની મનેાભાવના સમજી શકતા હેાય તેવાનીજ સલાહ લેવી વધારે ફાયદાકારક છે.

પરવરદેગાર તારેા રાહબર થાએા એવી મારી પ્રાર્થના છે.



પ્રકરણ ૧૨.

સખી વજુદ પારસી જરથોસ્તી બાનુઓ અને ગૃહસ્થો, મુંબાઇ તેમજ અન્ય દેશાવરોની અન્જુમનના ટ્રસ્ટી સાહેબો, તેમજ વિદ્યાર્થી વર્ગને મદદ કરનારા તમામ ધર્માદા ખાતાના ટ્રસ્ટીઓને અપીલ.

આજકાલ પારસી કોમના જુવાન છોકરા અને છોકરીઓના શરિરીક બાંધા ઘણાજ નબળા માલુમ પડે છે, આ બાબતના પોકારો જાહેરપેપરોમાં આવરનવાર હોય છે. તેના કારણોમાં પુષ્ટિકારક ખોરાકની ખામી, હવા ઉજાસ વાળા મકાનોની અછત, તેમજ અંગ કસરતનો અભાવ વિગેરે વિગેરે આવે છે; પરંતુ આ બધા કારણો ઉપરાંત ખાસ અગત્યનું એક કારણ અહીં બારીક અભ્યાસના અંગે મારી દ્રષ્ટીએ જે માલમ પડયું છે તે કોઇ દર્શાવતું નથી. આ કારણ **હસ્તદોષની કુટેવ છે,** કે જે વિષય ઉપર આ ચોપડી ખાસ લખવામાં આવેલી છે. મારા બાવીસ વર્ષના શીક્ષક તરીકેના અનુભવથી હું જાણી શકયો છું, કે આ બદી પારસી કોમના જુવાન કુમળા છોકરાઓમાં વિશેષ પ્રમાણમાં દાખલ થઇ છે, અને તે બાબતમાં મારા હાથ નીચે ભણતા છોકરાઓને વિશ્વાસમાં લઇ, આ બદી બાબત સંપૂર્ણ ચેતવણી આપ્યા બાદ ખાનગીમાં પૂછતાં મને ઘણા છોકરાઓ આ બદીના ભોગ થએલા માલુમ પડી આવેલા. આ ઉપરથી મને મનમાં એમ સુચીત થયું કે જો મારે મારી કોમના જુવાન છોકરાઓને આ બદીમાં પડતા અટકાવવા હોય તો તે વિષય ઉપર મારાથી બને તેટલી સારા લેખકોની લખાએલી ચોપડીઓ વાંચવી, તે વિષય ઉપર અનુભવી ડૉકટરો તરફથી પૂરતું જ્ઞાન મેળવવું, અને ત્યારબાદ એ વિષય ઉપર પૂરતું અજવાળું પડે તેવી એક ટુંકાણમાં પણ સચોટ અસરકારક નાનું પુસ્તક તૈયાર કરવું. આ ઉદ્દેશથી પ્રેરાઇ મેં આ એક પુસ્તક તૈયાર કર્યું છે કે જેનું નામ 'પારસી છોકરાઓનો નબળો પડતો બાંધો, તે અટકાવવાનો ઇલાજ' રાખવામાં આવ્યું છે.

આથી મુંબાઇની પારસી પંચાયતના ટ્રસ્ટી સાહેબો કે જેમની હસ્તક એક મોટું "ટ્રાન્સલેશન ફંડ" છે તેમને તેમજ પારસી કોમના

અન્ય આવા સાર્વજનીક ધર્માદાના મોટા ફંડો હોય તેવા ફંડના ટ્રસ્ટીઓને તેમજ હરકોઇ પારસી બાનુ યા ગૃહસ્થને મારી અરજ છે કે આ પુસ્તકની પારસી કોમમાં વહેંચવા સારૂ યોગ્ય સંખ્યામાં નકલો છપાવી દરેક વર્ષે જ્યાં જ્યાં પારસી કોમનો વસવાટ હોય ત્યાં ત્યાં પુરતી નકલો મોકલી આપી આ બદી અટકાવવાના પ્રચાર કામમાં મદદ કરવી. વલી હરેક સ્કુલના કારોબારીઓ પણ આ દિશામાં ઘણું કરી શકે એમ છે. હાલમાં ઘણીખરી સ્કુલો પોતાના રજીસ્ટર્સ, ડ્રોઇંગ બુકસ, ઍકસરસાઇઝ બુકસ, વીગેરે છપાવી છોકરાઓને વેચાતી લેવાને માટે કહે છે. તો આ કુટેવ બાબતનું જ્ઞાન આપનારી આવી નાનકડી ચોપડી પણ છપાવી છોકરાંઓને તે વેચાતી લેવાની ફરજ પાડે ને ઘટતી સમજણ આપે તો કેટલો ફાયદો થાય! ભાગ્યેજ ચોપડીની કીંમત ચાર આનાં પડે, પણ **સેંકડો રૂપીઆના ખાડામાં પડતાં માબાપો બચી જાય ને હજારો છોકરા સુખી, તંદુરસ્ત જીંદગી ગુજારી પોતાની આસપાસનાઓને પણ સુખી કરે.** આ બાબદમાં mass education ની ઘણી જરૂર છે. તોજ સર્વને જ્ઞાન મેલવવાની તક મલે, અને તે જગા સ્કુલોજ છે.

મુંબઇની અને બહારગામની જશન કમીટીઓ પણ પોતાના હાથ હેઠળ શિક્ષણ લેતાં છોકરાંઓને આ બદી બાબે ચેતવણી આપી ઘટતું કરી શકે.

મનુષ્યની અનેક ફરજોમાં પહેલી અને અગત્યની ફરજ એ છે કે પોતાની કોમને તન, મન, અને ધનથી જેટલી બને તેટલી મદદ કરવી.

આ હીસાબે હું આશા રાખું છું કે મારી આ અપીલ પારસી કોમના ધર્માદા ફંડોના ત્રસ્ટીઓ, સખીવજુદ બાનુઓ તથા ગૃહસ્થો અને હરેક સ્કુલના કારોબારીઓ ધ્યાનમાં લેશે. અને આ બદી હરેક કોમમાંથી જેમ બને તેમ દૂર કરવા સારૂ આ પુસ્તકની જ્યારે જરૂર જણાય ત્યારે છપાવી કોમમાં ઘેરે ઘેર મોકલી આપવા પૂરેપૂરી મદદ કરશે.

કહેવાની ભાગ્યેજ જરૂર હોય કે આવી ચોપડી વાંચ્યાં પછી ફકત એકજ છોકરો કોઇબી કોમનો આ બદીમાં પડતો બચ્યો કે પડેલો હોય ને ટેવ છોડી તો ચોપડી પછવાડે ખરચેલા પૈસા સો ઘણા મળેલા સમજવા. આ બાબદની ચેતવણી વિદ્યાર્થી વર્ગને ઘણીજ અગત્યની છે.

આ અપીલ વાંચ્યાં પછી ઘણા નહિ તો થોડાકજ આ દીશામાં જો પોતાની ફરજ સમજશે અને મારા આ પ્રયત્નને ગતીમાન કરશે તો મને પાક પરવરદિગારે મારા કામનો બદલો વાળી ફતેહ અપાવી એમ માનીશ; અને તે બદલ હું તેવા નેકદીલ મદદગારનો આભારી ગણાઇશ.

શાપુરજી કુંવરજી ગજદર.
નારગોલ.

જાતી જ્ઞાનને લગતી અતી ઉપયોગી ચોપડીઓ.

સ્કુલનાં વીદ્યાર્થીઓ, તેઓના માબાપો, અને શિક્ષકોને વાંચવા લાયક ચોપડીઓ.

(૧) વીદ્યાર્થીઓ અને યુવકોને. } કિંમત ચાર આના.
(૨) નીતીનાશને માર્ગે. }
(૩) દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.
(૪) દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ—અને સ્ત્રીનો મદદગાર ફરેસતો. (મી. બમન બનાજી.)
(૫) મી૦ દીનશા મીસ્ત્રીની જાતી જ્ઞાનની ચોપડી. (મીસીસ બપઇમાય ફ. દલાલનાં લખાણ સાથનું.)
(૬) મી૦ પાલીશવાલાના બાળ બરદાસ્ત.
(૭) મી૦ સો. દેસાઇની—મહારા દીકરાને.
(૮) ડૉકટર મીનોચહેરનો દરદી—મી. ફીરોઝશાહ રૂ. મહેતા. ૧૪. પારસી કૉલોની, કરાંચી.—૮ આના.

અને સર્વ ઉપલી ચોપડીઓ મલવાનું ઠેકાણું:—
મેસર્સ એન. એમ. ઠક્કર એન્ડ કુંપની—ગોવીંદ બીલ્ડીંગ, ૧૪૦, પ્રીનસેસ સ્ત્રીટ, ઇસ્ટ, મુંબઇ, અને—
મેસર્સ જહાંગીર બી. કરાંણીના છોકરાઓ—સર ફીરોઝશાહ મહેતા રોડ, કોટ, મુંબઇ.

Also:—

(a) Private Address to Boys and Parents, by Mr. Henry Varley. For three penny stamps, post free, from Alfred

Holness, 14, Paternoster Row, London.
(b) The Problem of Sex Control.
(c) Guide to Parents.
(d) Sex and Health.
(e) Bad Habits in Boys and Girls.
(f) Why Are Sex Relations Without Marriage Definitely Wrong ?
(g) Parenthood.
(h) Continence and Its Value.
(i) Personal to Boys.
(j) Problems of Human Friendship for 3-2-3-4-3-3-2-4-3 penny stamps, respectively, from The Alliance of Honour, 112, City Road, London.

AND

(1) What a Young Man Ought to Know ? by Doctor S. Stall, D.D.
(2) Married Love.
(3) Wise Parenthood. (3a) The Human Body.
(4) Radiant Motherhood.
(5 Sex and the Young, by Doctor Marie Stopes, M.D., and Self Restraint versus Self Indulgence, by Mahatma Gandhi.

Can be had from the above named book-sellers in Bombay.

For a Boy.
In Thy Youth.
The Palm Tree's Lesson.
Boyhood's Peril.
What a Boy Sows.

at 2 penny stamps each, post free, from Mr. B. McCall Barbour, Publisher, 28, George 4 Bridge, *Edinburgh, Scotland.*



તંદુરસ્તી જાળવવા માટે સુચના.



દાંતની સંભાળ.



૧ સવારે બિછાનામાંથી ઉઠયા પછી દાતણ કર્યા વગર કાંઇપણ ખાવું યા પીવું નહિ, તેમજ રાત્રે બિછાને જવા આગમચ પણ દાતણ કરવાની ટેવ રાખવી. શરીરની તંદુરસ્તી માટે તેમજ દાંતની જાળવણી માટે આ ટેવ ઘણી અગત્યની છે. ગરમ પાણી વાપડવું અકસીર છે, સાથે મીઠું ભેલવું.

૨ કાંઇપણ ચીજ ખાધા યા પીધા આગમચ તેમજ ખાધા યા પીધા પછી પાણીથી કોગળા કરવા કે જેથી મ્હોડામાં એકઠી થએલી નજીસાટ ખોરાક સાથે પેટમાં જાય નહિં, અને ખોરાકની રજકણો દાંતમાં ભરાઇ રહે નહિં, કોગળા કરવા માટે પાણી ન હોય તો તે ચીજ કદી પણ ખાવી યા પીવી નહિં.

૩ દાંતના પારા મજબુત થાય તે માટે પારાને આંગળી વડે મ્હોંમાં પાણી રાખી અવારનવાર ઘસવા.

૪ હાડકાં, સોપારી કે એવીજ બીજી ચીજો ચાવવી નહિં, કારણ કે એ ચીજોનો ભૂકો દાંતમાં ભરાઇ રહી દાંતને પોલા કરી નાંખે છે.

૫ તંબાકુ, બીડી, પાન, સોપારી, વગેરેની આદત દાંત માટે નુકશાનકારક છે.

૬ ઘણો ગરમ ખોરાક તેમજ ઘણું ગરમ છાતી દાઝતું પીણું દાંત માટે નુકશાનકારક છે. બરફવાળું પાણી, આઇસક્રીમ, એરેટેડ વોટર, વગેરે ઠંડી ચીજો પણ નુકશાનકારક છે.

૭ ચા, દુધ, વગેરે પીણાંઓ પીધા પછી પણ કોગળા જરૂર કરવા. ચા, દુધ વગેરે ગરમ પીધાં હોય તો કોગળા માટે મ્હોં ઠંડુ થાય ત્યાંસુધી થોભી જવું જરૂરી છે.

૮ દાંતથી કઠણ ચીજો ભાંગવી નહિં તેમજ કોઇપણ ચીજ ઉંચકવી નહિં.

૯ દાતણ કરતી વખતે થોડુંક મીઠું ભેળેલું ગરમ પાણી વાપરવું અને ગળાંના કોગળા કરવા. એથી ગળાંમાંના ખરાબ જંતુઓનો

નાશ થાય છે અને બેાખાર તેમજ બીજા રેાગેા સામે રક્ષણ મળે છે.

૧૦ દાંતથી નખ કરડવાં નહિં.

૧૧ દાંતની સફાઇ માટે બારીક વાટેલા બાવળના કેાલસાનું દાતણ સારૂં છે. એલેમબીક કારબેાલીક તુથ પાઉડર ઉત્તમ છે.

૧૨ ટુથબ્રશ વાપરતા હેાઇએ તેા દરરેાજ સાફ કરવાની સંભાળ રાખવી અને દર બે ત્રણ મહિને બદલવું. કેટલાક દાંતના ડૅાકટરેા ટુથબ્રશ વાપરવું પસંદ કરતા નથી, કારણ કે તેથી નાજુક પારા ઘસાઇ જઈ દાંતનું દરદ થાય છે. આંગળી વડેજ દાતણ કરવું.

૧૩ રડતાં બાળકેાને મૂગાં રાખવા માટે માતાએા તેઓને મ્હેાડામાં બેાટની આપે છે. આ ઇલાજ નુકશાનકારક છે. એથી બાળકેાની હેાજરીને નુકશાન પુગે છે, ગળાંમાં ગાંઠ થાય છે અને આગલા દાંતેા બહાર નીકળી આવી બાળક બદસુરત બને છે.

૧૪ બચ્ચાંઓને નવા દાંત બીજીવાર આવશે એમ સમજી કેટલાંકેા તેઓના દાંત સાફ કરતા નથી, એ ભૂલ ભર્યું છે. એથી દાંત વાજબી વખતની અગાઉ પડી જાય છે અને જડબાંને જોઇતેા નીભાવ મળતેા નથી તેથી તે સંકેાચાઇ જાય છે અને બચ્ચાંને જ્યારે નવા દાંત આવે છે ત્યારે પુરતી જગા ન હેાવાથી જડબાં ભરાઇ જઇ વાંકાચૂકા કદરૂપા દાંત આવે છે.

૧૫ ખેારાક બરાબર ચાવીને ખાવેા. એથી દાંતને કસરત મળે છે અને મજબૂત થાય છે તેમજ ખેારાક બરાબર પાચન થાય છે.

૧૬ દાંત બગડવાના કારણેા :—મીઠાશનેા વધારે ઉપયેાગ-ચેાકલેટ-પાચનશક્તિનેા બગાડેા-કબજીઆત-ખાધા પીધા પછી કેાગળા નહિં કરવાની ગફલતી.

૧૭ દાંતણ કરવા માટે શું ઉપયેાગમાં લેવું ?:—બાવળના ખાખરાની ભૂકી-બાવળના કેાલસાની ભૂકી-છાણાંના રાખ-પ્રીપેર્ડ ચેાક, બાવળનું દાંતણ, એલેમબીક તુથ પાઉડર અકસીર છે.

૧૮ દાંતની જાળવણીનું શિક્ષણ નાનપણથીજ બચ્ચાંઓને આપવું કે આદત પડી હેાય તેા જીંદગી સુધી વળગેલી રહે.

૧૯ દાંત, દાઢ દુખતી હેાય, તેા ડેનતીસ્ત પાસે પહેલે રૂમાં દવાએા લગાડી મુંકાવવી. તેાડી પાડવા કહે તેા માત્ર જે દુખતી હેાય તેજ

કઢાવવી. બધાં સર્વ દાંતો કદીબી તોડી પડાવવા નહી. મોટું નુકશાન થશે. ગરમ પાણી, ફટકી મીઠાનાં બહારથી તેમજ અંદરથી કોગલા અને સેક કરવો. એક જોલાબ જરૂર લેવો.

—:०:—

આંખની સંભાળ.



૧ વાંચતાં આંખ થાકી ગઇ હોય તો વાંચવું તરતજ બંધ કરવું.
૨ ચાલતાં કે ચાલતી ગાડી, ટ્રામ, ટ્રેન વગેરેમાં વાંચવું નહિં.
૩ પથારીપર સુતાં સુતાં વાંચવું નહિં. એથી આંખો ખેંચાય છે.
૪ ઉંઘ આવતી હોય તો વાંચવું નહિં.
૫ દિવસે કે રાતે પૂરતા ઉજાશ વગર વાંચવું નુકશાનકારક છે.
૬ સુરજની કે દીવાની ઘણી પ્રકાશીત રોશનીમાં વાંચવું નુકશાનકારક છે.
૭ આંખની નબળાઇ હોય તો ઘરની બહાર ફરવા જઇ દૂરનું જોવાની ટેવ પાડવી. રાતે કદીબી વાંચવું નહી.

૮ અવરનવર ઠંડા પાણીના ફડકા આંખ પર મારવા, એથી થાકેલી આંખોને ઘણી રાહત મળે છે અને કાંઇપણ કચરો કે ધૂળ આંખમાં ગઇ હોય તો નીકળી જાય છે.

૯ જેઓ સીવવા ભરવાનું, વાંચવાં લખવાનું કે ટાઇપરાઇટીંગનું કામ કરતા હોય તેઓએ દરેક દસ પંદર મીનીટે તે કામ છોડી દઇ ઓરડાની આસપાસ થોડે વખત જોવું. આથી આંખોને બહુજ રાહત મળે છે.

૧૦ ચશ્માની જરૂરીઆત જણાય તો ઢીલ ન કરતાં આંખના ડૉકટરને આંખો બતાવી ચશ્મો લેવો.

૧૧ બત્તીની સાંમે બેસી વાંચતાં હોઇએ તો આંખો ઉપર સીધો પ્રકાશ ન પડે એવી ગોઠવણ કરવી.

૧૨ આંખો આંગળી વડે ચોળવી નહિં, પણ જરૂર પડે તો કાંઇ રૂમાલ કે કપડું વાપરવું.

૧૩ એમ કહે છે કે ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાધો હોય તો આંખોને જોર મળે છે.

૧૪ તડકે બેસી વાંચવું નહિં.

—:•:—

ખોરાક બાબત.



૧ ખાધા આગમચ પાણીના કોગળા જરૂર કરવા તેમજ હાથ અને નખો બરાબર ધોવાં જેથી ખાવાની વસ્તુઓ સાથે હાથ અને નખનો મેલ પેટમાં જાય નહિં.

૨ ચા, આઇસક્રીમ, કોલ્ડડ્રીંકસ, તંબાકુ, બીડી, વગેરે પાચનશક્તિ માટે નુકશાનકારક છે. ગમે તેટલી વાર તરસ લાગતી હોય તો માત્ર પાણીજ પીવું, તે નુકશાન કરશે નહિ.

૩ દુધ ઉકાળ્યા વગર પીવું સલાહકારક નથી.

૪ ખાવાની રૂચી ન હોય તો ખાવુંજ નહિ. ખાધાથી કાંઇ શરીરને શક્તિ મળતી નથી પણ ખાધેલું પાચન કર્યાથી મળે છે એ ધ્યાનમાં રાખવું.

૫ અઠવાડીઆમાં એકાદ વેળા ખાધા વગર પસાર કરવી તંદુરસ્તી માટે ફાયદાકારક છે.

૬ નાસ્તા સાથે કે બપોરે રાતના ખાનાં વખતે એક કેળું ખાધું હોય તો કબજીઆત તોડવામાં ઘણું ઉપયોગી થઇ પડે છે. સવારનાં પહોરમાં એક ગલાસ ઠંડુ કે ગરમ પાણી પીધું હોય તો તેથી પણ કબજીઆત તુટે છે.

૭ કબજીઆત નસાડવી હોય તો ખોરાક ચાવી ચાવીને પાણી માફક પાતળો કરીને ગળવો અને પાણી દુધ, વગેરેને પણ ચાવી ચાવીને પીવું.

૮ ખાતી વખતે પાણી પીવાની આદત સારી નથીજ. ખાવાની અડધો કલાક અગાઉથી પીવું કે ખાધા પછી કલાકે પીવું. ગમે તેટલું પાણી પીવું. પણ આઇસ વાપરવો નહી.

૯ નિમેલે વખતેજ ખાવું. વચમાં વચમાં ખાવાથી પાચનશક્તિને નુકશાન પહોંચે છે.

૧૦ રાતે બનતા સુધી હલકો ખોરાક લેવો અને તે પણ સુવાની બે કલાક અગાઉથી લેવો.

૧૧ શરીર થાકેલું, ગરમ થએલું કે પરસેવાથી ભીનું થયેલું હોય તો કાંઇપણ ખાવું કે પીવું નહિં, તુરત કપડાં બદલી નાંખવાં. શરીર ગરમ હોય અને ઠંડો પ્રવાહી પીધો હોય તો ગંભીર માંદગીને ઇજન કર્યા બરાબર છે.

૧૨ લીલી તરકારીનો છુટથી ઉપયોગ કરવો. મરી મશાલાવાળા ખોરાકથી દુર રહેવું. બોઇલ્ડ પપેટા, ઘીમાં તલેલું પાંઉ, બાફેલી સેવ, કોર્ન ફલોર પુડીંગ, રવો, બોઈલડ ઇંડા, તરકારીનો સેરવો, મારમાઇટાનો સેરવો, માખણ એ સર્વ નબળી દેહને શકતી આપે છે.

૧૩ વારંવાર જુલાબની આદત પાડવી નહિ. જોલાબ ૧૫-૨૫ દીવસે લેવો હોય તો, કુશન સોલ્ટ, એનોસ ફ્રુટ સોલ્ટ, એલેનબરી કેસતર ઓઇલ, એલોપ્રીન ગોલીઓ જાણીતી છે.

૧૪ ખાધા અગાઉ કે ખાધા પછી તરતજ કસરત કરવી નહિં.

૧૫ પાણી ઉંચેથી પીવું. કલસીઆને કે ગલાસને હોઠ વળગાડીને પીવું નહિ. હોઠ વળગાડીને પીવાથી વાસણને વળગેલી એક માણસની થુંક બીજાને લાગવાની સંભવ રહે છે અને તેથી કોઇ વખત ભયંકર દર્દોનો અણુજાણતાં વારસો મળે છે. ગલાસ હુમેશ ધોઇને પછીજ પાણી પીવું.

૧૬ ઉપર દર્શાવેલા સબબસર બહારની દુકાનો પરથી ચા, દુધ કે ઠંડુ પીણું પીવાનું માંડી વાળવું સલાહકાર છે.

૧૭ શહેરોમાં વેચાતી ખરીઆની જેલી, દુધના પફ વગેરે ઉઘાડા ટમલરમાં વેચાતાં હોય તો ખાવાં સલાહકારક નથી.

૧૮ ગરમ ચા, વગેરે પીણાંઓ ફૂંકીને પીવાં નહિ તેમજ ગરમ ખોરાક ફૂંકીને ખાવો નહિં.

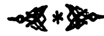
૧૯ હરેક માણસે પોતાના વપરાસ માટે પોતાનો ચમચો, પ્યાલું, રકાબી, પ્લેટ વગેરે જુદું રાખેલું સલાહકારક છે.

૨૦ ખાધા પછી તરત અભ્યાસ પર મંડવું નહિં. અસાયસ લેવી.

૨૧ પીવાનાં પાણીનું વાસણ તેમજ દુધનું વાસણ સ્વચ્છ જગાએ રાખવું. એઓમાં દુર્ગંધ ચુસી લેવાની વધુ શક્તિ છે. કાંદાના પાણીનું પણ તેમજ સમજવું. મોરી નજદીક પીવાના પાણીનું માટલું કદી રાખવું નહિ.

૨૨ તરસ લાગી હોય કે ન લાગી હોય પણ દિવસમાં પુરતાં જથામાં પાણી પીવું કે જેથી શરીરનું ઝેર પેશાબ અને પરસેવા મારફતે ધોવાઇ જાય. એમ કહે છે કે ઠંડીના દિવસોમાં પણ રોજ ત્રણ ચાર બાટલી પાણી પીવું જોઇએ. એરેટેડ વોટર, આઇસનો ઉપયોગ બને ત્યાં વેર નહીજ કરવો ફાયદાકારક છે.

ઉંઘ બાબત.



૧ ચત્તા સુવાની આદત કદી પાડવી નહિં, આથી સ્વપ્ના આવી ઉંઘમાં ખલલ થવાનો સંભવ રહે છે. બેઉ બાજુની કોર દઇ સુવાની ટેવ પાડવી.

૨ રાતે સુતી વખતે દીવો બળતો રાખવો નહિ; અને રાખવાની જરૂર જણાય તો બહારની ખુલ્લી હવા ઓરડામાં દાખલ થાય તેની પુરતી સંભાળ લેવી. એજ પ્રમાણે કોલસાની સગડીનું પણ સમજવું. આ બાબતમાં બેદરકારી રાખ્યાથી પ્રાણઘાતક પરિણામો નીપજ્યાં છે.

૩ ઘણાકોને મ્હોડું કપડાંથી વિંટાળી સુવાની આદત હોય છે. એ આદત નુકસાનકારક છે. મોઢું હમેશ ઉઘાડુજ રાખવું.

૪ રાતે વહેલા સુઇ સવારે વહેલો ઉઠીને લાંબે ચાલવાની કસરત લીધેલી બહુજ ફાયદાકારક છે. સ્ટેંડર્ડ ૯—૩૦ માં સુઇ જઇ, ઓછામાં ઓછા આંઠ કલાકની ઉંઘ લેવી, જરૂરી છે. નબળી દહેના માનવીઓએ, બપોરે પણ એકાદ બે કલાક સુઇ જવું જોઇએ.

સાધારણ તંદુરસ્તી માટે.



૧ સવારનાં અથવા સાંજના અથવા બેઉ વખતે માફકસરની કસરત શરીરની સુખાકારી માટે બહુ અગત્યની છે. કસરત કરવાનું ન ફાવે તો ઝડપથી લંબાણ ચાલવાની ટેવ પાડવી. ચાલતી વખતે નાકમાં-થીજ દમ લેવો અને હાથ હાલતા રાખવા. ખોલ્લી જગામાં ફરવા જવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૨ સવારે ઉઠયા કે હાજત ન લાગી હોય છતાં હાજતે જવાની ટેવ પાડવી અને થોડોક વખત બેસવું, એથી આસ્તે આસ્તે હાજતની ટેવ નિયમીત થઇ જશે.

૩ વાડા પેશાબની હાજત થઇ હોય તો તરત જવું. રોકી રાખવી નહિં. રોકી રાખ્યાથી કોઇ વખત તંદુરસ્તીને ગંભીર નુકસાન થાય છે.

૪ ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહી બને તેટલા ઉંડા દમ લેવા, એથી ફેફસાંને

તેમજ પાચનશક્તિને બહુ મદદ મળે છે. રાતે સુવી વેળા ગરમ પાણી ગલાસ ભરી પીવાથી અનેક ફાયદા થાય છે.

૫ જુવાન સ્ત્રી પુરૂષોએ ઠંડા પાણીથી નાહવાની આદત પાડવી. ઠંડ- પથી નાહીને અંગને અજણુત લુંછવું કે ગરમી આવે. ઠંડુ પાણી સહતું નહી હોય તો ગરમજ પાણીએ નાહવું.

૬ ઘરમાં કસરત કરતા હોઇએ તો ખુલ્લી હુવા આવે તેની સંભાળ લેવી અને શરીર પરસેવાથી ભીનું થયલું હોય કે કસરતથી ગરમ થયલું હોય તો શરીર પર ઠંડો પવન ન ફૂંકાય તેની સંભાળ લેવી. હદ ઉપરાંતની કસરત ફાયદાને બદલે નુકશાન કરે છે, હાર્ટ નબળું થવાના બહુ સંભવ રહે છે. ૧૮ વરસની ઉમર વેર ભારી કસરત કદી કરવી નહી.

૭ પરસેવાથી કપડાં ભીનાં થયાં હોય તો તરત બદલી નાંખવાં. પહેલે સુકા ટુવાલે શરીર લુંછવું જોઇએ.

૮ ગરમ ઓરડામાંથી એકદમ ખુલ્લી ઠંડી હવામાં જવું નહિં, આવી ભૂલ નીમોનીયાને ઇજન કરે છે.

૯ ઠંડીના દિવસોમાં ઠંડીને બહાને જોઇએ તે કરતાં વધારે કપડાં પહે- રવા નહિં. એથી શરીર નબળું પડી જાય છે.

૧૦ સ્કુલ કે કોલેજમાંથી ઘેર આવ્યા પછી તરત ચોપડી લઇ અભ્યાસ પર મંડવું તદન મુર્ખાઇભર્યું છે. ફરવા જવું.

૧૧ શરીર પર કાંઇપણ જખમ થયો હોય તો દવા મુકી કપડાંનો પાટો બાંધવો કે જેથી હુવામાંની રજકણો અને જંતુઓ જખમમાં દાખલ થતાં અટકે.

૧૨ માથાંના વાળને ખરતા અટકાવવા હોય તો માથું પાણીથી અથવા સાબુના પાણીથી કે કોઇ તેલથી ખુબ ચોળવું. વાળ માટે એ કસરત છે. કેમ્પ કુંપનીનું કોકોનટ હેર ઓઇલ ઉતમ છે.

૧૩ મ્હોંડામાં આંગળી ઘાલી ચોપડીના પાના ફેરવવાની કે પોસ્ટની ટીકીટ જીભે લગાડી વળગાડવાની આદત નજીસ અને શરીરને નુક- શાનકારક છે.

૧૪ ઘરમાં કે ગાડી વગેરેમાં થુંકવું નહિં.

૧૫ કોઇપણ અણીદાર ચીજ કાનમાં ખોસવી નહિ. ખોસવાથી કાનના પડદા ફાટી જઇ બહેરાપણું લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે.

૧૬ નાકની સફાઇ રાખવી. આંગળી વડે એક પ્રીફરૂં બંધ કરી જોરથી હવા બહાર કહાડવી એમ અવરનવર કરવું. કલશીયા વડે ગરમ પાણી રેડવું.

૧૭ કુવાનું પાણી પીવામાં વાપરતાં હોઇએ તો ત્યાં કોઇને મેલાં કપડા ધોવા દેવા નહિં. નહિંતો ટાઇફોઇડ અને મરડાના રોગનો હુમલો થવાનો સંભવ રહે છે.

૧૮ ભવિષ્ય માટે ચીંતા કરવી નહિં, વખત પોતાનું કામ કર્યો જશે. ચીંતા એ માણુસની તંદુરસ્તી કોતરી ખાનાર કીડો છે.

૧૯ નેક બોલવું, નેક વિચારવું અને નેક કામો કરવાની ઉમેદ રાખવી, અને દરરોજનાં વહેવારમાં હમેશ સાચવત, દીલસોજી, અને ઇનસાફથીજ સર્વ સાથ વરતવાની કાલજી રાખવી. આપ મતલબી સ્વાર્થી વાતો કરી, કોઇ નીરદોશનું દીલ દુખાવશો નહી.

૨૦ બીજાંના સુખમાં આપણું સુખ માનવું અને કોર્ટ દરબારનું મ્હોં જોવું નહિં.



SERMON TO YOUTH.

Ho Darling Youth ! Please listen to a little plain talk from one who loves you with a father's affection.

Neither Christendom nor heathendom suffers any evil at all to compare with this ; because of its universality and its terribly fatal ravages on body and mind, and because it attacks the young idols of our hearts and hopes of our future years.

If you were walking thoughtlessly along a pathway across which was a deep, miry slough, so covered that you would not notice it till you had fallen in and defiled yourself all over with the filthiest, and so that all who ever saw you would know what you had done; would you not heartily thank any friend to kindly tell you plainly of your danger?

Such a danger, O splendid boy, awaits you, only that it is a thousand fold worse than any description. No words can describe the miseries it inflicts throughout your whole life, down to death. Scholars perpetrate it the most because more highly organized, they enjoy it most, yet suffer most from it.

Those who think that information on this subject is either unnecessary or injurious, are hardly aware of how extensively known this habit is with the young or how early it is practised. I have never conversed with a lad twelve years of age who did not know all about the practice.

This is a topic in physiology which artificial modesty has covered up, until a solitary but fatal vice is spreading desolation throughout our schools and families, unnoticed and unknown. Forty years of per-

sonal observation with the best of facilities warrant this solemn declaration that few escape its ravages. Beyond question this plague is all around and all among us. None of our boys are safe. Must all our noble boys be defiled by this moral leprosy and lost if not redeemed? We cannot spare our sons. Think what a darling youth is worth?

Tens of thousands have expressed their gratitude to me for salvation by my writings. If I never did any other good, I should die in the pleasing consciousness that I had really done a great public benefaction. The obloquy it has heaped on me is as nothing in comparison with this its most glorious reward. A solemn duty imposed upon each by our relations to our Creator and these His children, requires all to enter this vineyard of philanthropy and labour for universal salvation from this universal plague.

Professor O. S. Fowler.
(Science of Life.)

:o:

"The National Y. M. C. A. Convention of India desires to emphasise the greatness of the opportunity, which is afforded in boys' work, for the guidance of boys at a critical time, and it urges upon all, the desirability of taking full advantage of this opportunity, and recommends to the Literature department, that it should make available literature on sexual hygiene, suited to Indian conditions, for parents, teachers, and boys."

A STRAIGHT TALK TO BOYS.

The bad habit of self-violation must be avoided at all costs.

By self-violation is meant the indecent and improper use of the private part of the body, thus causing the loss of a whitish fluid, which is called semen or seed.

To tamper with nature is most harmful to the body, especially the nervous system.

Many grave dangers lie in the pathway of the boy who sinfully wastes this semen. Whilst a boy continues this body-and-soul-destroying habit, it is impossible for him to become a truly strong and manly man. The drain on the whole system which the practice involves, renders him open to the attack of serious diseases, and, if persisted in, even death may be the result.

Some lads when they reach the age of 14 or 15 years, experience recurring losses during sleep. So long as these do not happen more often than once in 10 days for so, they may be regarded as *practically harmless*, and *should* not *occasion worry*. But night losses should not be *confounded* with self-violation, as the *results* of the *two are quite different*.

If you should have unfortunately fallen into this secret habit, **you must decide at once to overcome it.** Though you have sinned against yourself do not let the matter prey on your mind. Fortunately you are not yet sufficiently old to have done permanent physical or mental harm. **You must resolve, with an unflinching determination,** *never to practice the habit again.*

The following hints will prove useful to any boy who is trying to conquer his passions:

1. Bathe the private parts in cold water every morning and evening.
2. Be moderate in eating and drinking.

3. Leave tobacco and intoxicants alone.
4. Take plenty of exercise and live in the open air as much as possible.
5. Form the habit of sleeping on your side and not on your back.
6. Avoid all impure literature and pictures.
7. Banish from the mind all impure thoughts, immediately they appear.
8. Study to help others.

If a boy follows out the above hints to the best of his ability, and remembers always to ask GOD's help and guidance whenever he is tempted, his strength will increase and he should at length become a *strong, healthy, happy man.*

(Alliance of Honour, 112, City Road, London.)

AN URGENT MESSAGE

From Reverend Harry Bisseker, M.A.

Headmaster of the Leys School, Cambridge.

"My little book, "In Confidence to Boys," was written originally for private circulation only; but it was so warmly welcomed by parents, teachers, and boys, all over England, and by many medical gentlemen, into whose hands it came, that it has been decided to issue it for a wider circle of readers.

The contents of this booklet has been revised by the Council of the medical officers of Schools Association.

It is because they have known nothing of these facts, that many thousands of boys have brought serious trouble into their lives, even before their school

days were over, and this book has been written in order that by having once for all a perfectly frank and open explanation on the subject of solitary sin, you at any rate may be saved from the risk of similar ignorance.

It is expedient that information should be given before, and not after the catastrophe, and a book like this, seems to be the simplest means of conveying it to you.

Everyone, no matter how carefully and even religiously he has been trained at home, ought to have clear information on this vital subject.

It is simply ignorance of what the habit in question means that is responsible for many a boy having become slave to it.

Merely because there was no friend to warn him of this evil practice, and it is the pathos, the tragedy of cases like these which convinces me, that repetitions of such unconscious self-destruction, ought to be made impossible.

Every boy has a right to be told about the consequences because information may be desirable in the most unexpected quarters.

Some of the finest men I know, have told me, that as boys, they were led through ignorance into this sin, and they continued, simply because their eyes were not opened by anybody.

The age between 12 and 16 is the period of storm and stress, as the Germans put it.

Hence, we feel morally bound, to tell all boys, that the danger is there, because ignorance in this matter almost always, results in weakness of mind and body, and in disease, misery, lunacy and death."

SEX EDUCATION

By Doctor Rustom S. R. Battlivalla

There are many social evils in existence today, which were practically unheard of in the days of our ancestors some years ago.

Children of the present generation are surrounded by too many filthy environments and temptations, to which our ancestors were not exposed, when they were children.

It therefore becomes necessary, in consonance with the present changing times to impart sex education to our children.

A number of social evils which threaten our world today, could very easily be effaced from the surface, of the globe, if sex-education is imparted to infants.

Woeful miseries and tragedies have been caused in marriage or otherwise among men and women due to gross ignorance of sex education.

Number of diseases of the physical body amongst men, women, and innocent children, have been the direct outcome of this ignorance.

The encouragement given to free circulation of good literature and books on sex education, amongst infants of civilized countries, have yielded very good result.

In a country like that of ours where the necessity of imparting sex education is all the more greater, it is very regrettable to note that no efforts whatsoever has been made by our educationists, to introduce this important branch of education.

Sex education must be made compulsory in our schools and colleges.

It is now high time when we in India should realise that sex function, is intimately connected with physical, mental, and moral development of mankind.

When we think of sufferings caused to our young boys and girls due to some of the common bad practices amongst them, we will naturally recognise the need of imparting sex instructions to them. Prevention is better than cure.

To efface all sex evils, as Doctor Llyttleton, head master of Eton once spoke about sex education, that he put the age of nine as being the time, when boys should be perfectly able to understand the facts of maternity.

Parents must bear in mind that a wholesome curiosity to learn something about sex, always exists amongst children. I appeal to the Principals of several Parsis as well as non-Parsi schools, to take up this question.

(જામે જમશેદના ૨૨-૧-૧૯૩૮ ના અંકમાંથી ઉતારો.)

AN URGENT MESSAGE FROM THE ALLIANCE OF HONOUR, 112, CITY ROAD, LONDON.

CHASTITY AND HEALTH

Is chastity conducive to health or otherwise? This is a question which thousands of youths and young men have asked themselves, and have brought themselves into a sorry plight by giving it a wrong answer.

God, who designed the human body, knows what

is good for it. His book condemns unchastity in the strongest terms. It not only declares that "whoremongers and adulterers God will judge," but it speaks of the physical evils of unchastity in such words as these: "He that committeth fornication sinneth against his own body," and "he that soweth to his flesh shall of flesh reap corruption."

God in making the human body, ordained that the moral and the physical laws relating to it should be in unison, and that what is morally wrong should never, by any possibility, be physically beneficial. It is true in a physical as well as in a spiritual sense that "fools," because of their transgression and because of their iniquities, are afflicted.

It is not generally known what a long train of diseases result from unchastity, which are frequently attributed to other causes even in death certificates, sometimes, doubtless, in order not to cause additional grief to the relatives of the deceased. Heart disease, consumption, epileptic fits, fever, brain disease, and insanity, are produced in many cases by unchastity. Other maladies need not be named. Let those take warning, who in any way defile the human body.

Chastity is favourable alike to physical, mental and moral vigour. Divine Revelation, enlightened science, and individual experience, agree in emphasizing this fact.

* * *

MARRIAGE is ordained by God for the continuation of the human race, but not least for the promotion of human happiness by means of the innocent enjoyments of family life. It should never

be thought of as mere means of gratifying animal indulgence. Grave evils flow from regarding it in that light. Within the marriage relationship, God demands by His law in our nature that we should practise self-restraint as the equivalent of continence before marriage. By observing that law, many physical calamities may be escaped, and much weakness and indecision of will.

THE OBJECTS OF THE ALLIANCE ARE:

To teach the simple truths regarding the origin of life: the necessity of Purity, with the Physical, Moral and Spiritual aids thereto; the Sanctity of Marriage, parenthood and home life; and a high standard of conduct between the Sexes. The Alliance aims at uniting individuals in a world-wide effort to propagate these principles by the circulation of literature and the delivery of addresses with a view to counteracting the temptations to impurity of thought, word and deed.

EVELYN E. BAGNALL,
ALFRED B. KENT,
Joint Directors.

"EVILS TO BE SHUNNED, CONSEQUENCES TO BE DREADED, AND PERSONAL PURITY TO BE OBSERVED."

By Professor Doctors Stall, Meyer, Ruyssen, Kendrick, Bureau, Escande and Mary Scharlieb, M.D., M.S., London.

The injunction "Keep thyself pure" is worthy to be repeated to every generation of young men, since it was written to Timothy by the great Apostle more than eighteen hundred years ago. The young man who undertakes to keep himself pure will find his task is not to be accomplished without a struggle. A young man who is brought into the world with a well balanced body will find that the sexual passions and propensities will assert themselves with such vehemence and vigour, that if they are not to be permitted to dominate and control, but are to be kept under and made to occupy their appointed subordinate place, they will require that he should have settled principles, a firm purpose, and a strong will. Even the effort to bring the sexual nature into subjection is a discipline which developes force of character and a sense of manly strength and victory. If you desire to be pure in body you must also be pure in speech. Be not deceived, evil communications corrupt good manners.

If you would "Flee youthful lust" you should also flee from those who are lustful, in their thoughts, their lives or their speech.

The great basis, however, for moral purity is to

be found in human heart. The unregenerated heart is utterly at enmity not only against God, but against everything that is noblest, purest, and most God-like in human nature. Many do not so regard it, but the heart by nature is deceitful above all things, and desperately wicked. No man has a reasonable basis for permanent personal purity until he has a pure heart. The natural heart is at enmity against God, is not subject to the law of God, neither indeed can be. This wicked heart of stone must be taken out of our flesh, and God must give us a new heart, a heart of flesh. Such is the change of heart which Jesus referred. Beware of the poor miserable temptress who lures thee, for there is a terrible curse attached to it; a curse that will cause thee to shed bitter tears.

Be vigilant, because your adversary, the devil, as a roaring lion, walketh about, seeking whom he may devour. It would rend your hearts, young brothers, were I to print sentences from letters, which have been sent to me, by young men, all over the world, telling me the bitter, bitter story of lives embittered, poisoned, cursed, almost damned by filthy imaginations, or filthy talk, leading to filthy acts—acts which sap physical vigour, rob the eye of its lustre, the muscle of its strength, the memory of its tenacity, the nerves of their elasticity, the soul of its courage, and the heart of its purity. Yield to them ; you will avoid company, you will lose all interest in manly sports, you will have no energy for your life-work, you will become peevish and irritable, you will forfeit your power of enduring strain or cold or fatigue, you will drop out of the foremost ranks of your companions into the rear—a

camp follower, when you might have been a hero on life's battlefield. The instinct of the soul is to reach out after God, just the same as the plant, which is placed by the window, reaches out after the light. There is a universal instinct of the soul, to turn the face of every sin-sick mortal toward the light of divine truth, towards the Sun of Righteousness.

No man can possibly make a greater mistake than to set up two standards of virtue, one for men and the other for women.

Guilt or innocence does not attach itself to the body, but to the soul. The body is only the instrument of the soul. It is not the body that is to be judged for the deeds done, but it is the soul that is to be judged for the deeds done in the body. The body is only the home or temporal abode of the soul. Neither is the right or wrong of an act to be determined by the gender of the body which the soul inhabits. Be not deceived; God is not mocked, for whatsoever a man soweth, that shall he also reap.

Thousands of youths and young men, intelligent and well informed upon other subjects, are in total ignorance of the nature and design of their reproductive organs, and fall into and continue in most degrading and ruinous vice simply because they are profoundly ignorant. It is with a desire to impart knowledge, that these books ("What a Young Man Ought to Know") and ("What a Young Boy Ought to Know") are written.

The Creator did not intend that man should be woman's destroyer, but her defender and protector. Woman's exaltation and honour are man's benedic-

tion and blessing. Whatever wrongs and injuries are inflicted upon her, are alike inflicted upon him. Abstain from fleshly lusts, which war against the soul. The future is for the nations who are chaste.

* * *

Whichever way we turn, we always find that the various forms of our moral indiscipline have caused serious hurt to the individual, the family, and society at large, and inflicted suffering which is literally inexpressible.

Moral indiscipline at once dries up the fountains of the race, and hastens the wear and tear of the adults whom it debilitates both morally and physically. Young man, beware of the paths that lead to destruction. The pathology of love is a hell, the gates of which should never be opened, except in marriage relationship.

"The sexual instinct," says Oesterlen of Tubingen University, "is not so blindly all powerful that it cannot be controlled, and even subjugated entirely, by moral strength and reason." The young man, like the young woman, should learn to control himself until the proper time. He must know that robust health and ever-renewed vigour will be the reward of this voluntary sacrifice. Sexual indulgence is no more justified by physiology and psychology than by morality and religion.

All causes of sexual disturbance increase the intensity of desire. By avoiding these provocations, it becomes less sensitive, and the desire gradually diminishes.

The idea is current among young people that

continence is something abnormal and impossible, and yet the many who observe it prove that chastity can be practised without prejudice to the health.

Before marriage, absolute continence can and ought to be observed by young men, says Sir Andrew Clarke. Chastity no more injures the body than the soul, declares Sir James Paget; discipline is better than any other line of conduct. Incontinence weakens self-control, creates habits of slackness, dulls and degrades the whole being, and lays it open to diseases which can be transmitted to several generations. To say that incontinence is necessary to the health of young men, is not only an error, but a cruelty. It is atonce false and hurtful. The evils of incontinence are well known and undisputed, says Doctor Surbled; those produced by continence are imaginary.

All men and young men in particular, can experience the immediate benefit of chastity.

Compare the benefits of chastity with the miserable consequences of lust and impurity.

On every side one hears complaint of the lowering of character, the unbridled lust of youth, the overflowing of selfishness.

Many have no longer strength to break the illicit satisfaction of nascent passion, and helplessly end in physical and intellectual ruin, slaves of a habit contracted often through ignorance than perversity. The best safeguard consists in cultivating within oneself purity of thought and discipline of one's whole being.

Marriage is not only a divine institution, but is the only one instituted in the Garden of Eden which has

come down with its continuous line of blessings to the present time. God officiated at the marriage of the first man and the first woman.

In instituting this relation God united one man with one woman, and not one man with many women. It is not good that man should be alone, he should have one helpmate. No man can afford to think or to speak lightly of marriage. The most sacred interests of this world, and of the next, are wrapped up in this relation. The foe of marriage is the foe of man, of the tender relation of husband and wife, parent and child, of brothers and sisters.

Nature is relentless, and will have full revenge for violation of her laws. Moral results can only be produced by moral restraints.

Young men should read such books as fill them with noble thoughts and meditate over the lives of great men, and live in the constant realisation of the fact that sensual enjoyment is the root of much misery.

Take heed that when the soul is sinless, the body which she inhabits is healthy too. By a brotherly word, spoken early enough, they might have been saved; others, all around us, are in danger; shall we not seek to save them?

A FEW EXTRACTS OF TEACHINGS FROM THE GOSPEL OF BUDDHA, BY PAUL CARUS OF CHICAGO.

Rejoice at the glad tidings! Lord Buddha has found the root of all evil. He has shown us the way of salvation.

Buddha dispels the illusions of our minds and redeems us from the terrors of death.

Buddha brings comfort to the weary and sorrow-laden ; he restores peace to those who are broken down under the burden of life. He gives courage to the weak when they would fain give up self-reliance and hope.

Ye that suffer from the tribulations of life, ye that have to struggle and endure, ye that yearn for a life of truth, rejoice at the glad tidings.

There is balm for the wounded, and there is bread for the hungry.

There is water for the thirsty, and there is hope for the despairing.

There is light for those in darkness and there is inexhaustible blessing for the upright.

Look up to the light, ye that sit in darkness, be full of good cheer, ye that are forlorn. Banish all anxiety and doubt.

Trust in truth, ye that love the truth, for the kingdom of righteousness is founded upon earth.

The truth cures our diseases and redeems us from perdition; the truth strengthens us in life and in death; the truth alone can conquer the evils of error.

Look about you and contemplate life ! Everything is transient and nothing endures.

There is birth and death, growth and decay, there is combination and separation.

The glory of the world is like a flower, it stands in full bloom in the morning and fades in the heat of the day.

Wherever you look, there is a rushing and push-

ing, an eager pursuit of pleasures, a panic flight from pain and death, a vanity fair, and the flames of burning desires. The world is full of changes and transformations.

Is there nothing permanent in the world? Is there in the universal turmoil no resting place where our troubled heart can find peace? Is there nothing everlasting?

Is there no cessation of anxiety? Can the burning desires not be extinguished? When shall the mind become tranquil and composed?

Ye who long for life, know that immortality is hidden in transiency. Ye who wish for happiness without the sting of regret, lead a life of righteousness.

Ye who yearn for riches, receive treasures that are eternal.

Truth is wealth, and a life of truth is happiness.

All compounds will be dissolved again, but the verities which determine all combinations, and separations, as laws of nature, endure for ever and aye. Bodies fall to dust, but the truth of the mind, which inhabits the body, and guides it, will not be destroyed.

Truth knows neither birth nor death, it has no beginning and no end. The truth is the immortal part of mind. Establish the truth in your mind, for the truth is the image of the eternal; it portrays the immutable, it reveals the everlasting, the truth gives unto mortals the boon of immortality.

You attain to immortality by filling your minds with truth. Cleanse yourselves of sin and sanctify your lives. There is no other way of reaching truth.

Learn to distinguish between Self and Truth.

Self is the cause of selfishness, and the source of sin; truth cleaves to no self, it is universal and leads to justice and righteousness.

Self, that which seems to those who love their self as their being, is not the eternal, the everlasting, the imperishable.

Seek not self, but seek the truth.

Liberate your hearts from petty selfishness, wish no ill to others, and become clear as a crystal diamond, reflecting the light of truth.

He who seeks self must learn to distinguish between the false self and the true self. His ego and all his egotism are the false self. They are unreal illusions and perishable combinations. He only who identifies his self with the truth will attain the highest bliss, and will become that which is eternal and immortal.

The extinction of self is salvation; the annihilation of self is the condition of enlightenment. Happy is he who has ceased to live for pleasure and rests in the truth.

The things of the world and its inhabitants are subject to change; they are products of things that existed before; all living creatures are what their past actions made them; for the law of cause and effect is uniform and without exceptions.

Truth desires to appear; truth longs to become conscious; truth strives to know itself. There is truth in the stone, but the stone has no consciousness.

The consciousness of self dims the eyes of the mind and hides the truth. It is the origin of error, it is the source of illusion.

Self begets selfishness. There is no evil but what flows from self. There is no wrong but what is done by the assertion of self.

Self is the beginning of all hatred, of iniquity and slander, of impudence and indecency, of theft and robbery, of oppression and bloodshed.

Self is Satan, the tempter, the evil-doer, the creator of mischief.

Self entices with pleasures.

Self promises a fairy's paradise.

Self is as a veil covering our eyes.

But the pleasures of self are unreal, its paradisian labyrinth is the road to hell and its fading beauty kindles the flames of desires, that never can be satisfied.

Who shall loosen us from the power of self? Who shall save us from misery?

There is much misery and pain in the world. But greater than all the misery is the bliss of truth.

Truth gives peace to the yearning mind; it conquers error, and quenches the flames of desire. Blessed is he who has become an embodiment of truth and loving kindness. He conquers, although he may be wounded; he is glorious and happy, although he may suffer; he is immortal although he may die. The essence of his being is immortality.

The truth is a living power for good, indestructible and invincible. Truth alone is the saviour from sin and misery.

Can peace be gained in this world of unrest? I am struck with the emptiness of pleasure and have become disgusted with lust. All oppresses me, and existence itself seems intolerable.

Where heat is, there is also a possibility of cold; creatures subject to pain, possess the faculty of pleasure; the origin of evil indicates, that good can be developed. Thus where there is much suffering, there will be much bliss, if you but open your eyes to find it. When a man oppressed by the malady of evil-doing does not seek the spiritual guide of enlightenment, that is no fault of the sin-destroying guide.

To grow rich and lose religion is not true gain. But he who possesses all three, power, wealth, and religion, enjoying them in discretion and with wisdom, him I call a great master.

A kind man who makes good use of wealth is rightly said to possess a great treasure; but the miser who hoards up his riches will have no profit.

Charity is rich in returns; charity is the greatest wealth, for though it scatters, it brings no repentance.

He who seeks religious truths must free his soul from covetousness and lust, and also of the desire for power. Indulge in lust but a little, and lust like a child will grow. Wield worldly power and you will be burdened with cares.

Better than sovereignty over the earth, better than living in heaven, better than lordship over all the worlds, is the fruit of holiness.

What is the preference of a dead king over a dead beggar?

Doubt in the existence of the soul is irreligious, and without discerning this truth, there is no way of salvation.

Like everything else in nature, the life of man is subject to the law of cause and effect. The present

reaps, what the past has sown, and the future is the product of the present.

Ignorance only makes men prepare festivals and vast meetings for sacrifices. Far better to revere the truth than try to appease the gods by the shedding of blood.

What love can a man possess who believes that the destruction of life will atone for evil deeds? Can a new wrong expiate old wrongs? And can the slaughter of an innocent victim take away the sins of mankind? This is practising religion by the neglect of moral conduct.

Purify your hearts and cease to kill; that is true religion.

To abandon covetousness and lust, to become free from evil passions, and to give up all hatred and ill-will, that is the right sacrifice, and the true worship.

The eightfold path is (1) right comprehension, (2) right resolutions, (3) right speech, (4) right acts, (5) right way of earning a livelihood, (6) right efforts, (7) right thoughts, and (8) the right state of a peaceful mind.

This is religion. This is the truth.

Perfect peace can dwell only where all vanity has disappeared. Be merciful to those that struggle, have compassion upon the sufferers, pity the creatures who are hopelessly entangled in the snares of sorrow.

To satisfy the necessities of life is not evil. To keep the body in good health is a duty, for otherwise we shall not be able to trim the lamp of wisdom, and keep our mind strong and clear.

Though a person be ornamented with jewels, the

heart may have conquered the senses. The outward form does not constitute religion, or affect the mind.

There is no distinction between the layman and the hermit, if but both have banished the thought of self.

To abandon all wrong-doing, to lead a virtuous life, and to cleanse one's heart, is true religion.

The whole world is under the law of causation, and the causes that act are not un-mental, for the gold of of which the cup is made, is gold throughout.

The immortal can be reached only by continuous acts of kindliness, and perfection is accomplished by compassion and charity.

Worldly profit is fleeting and perishable, but religious profit is eternal and inexhaustible.

Our good or evil deeds follow us continually like shadows.

That which is most needed is a loving heart. Forsake unrighteous doctrine and walk in the straight path; do not exalt yourself by trampling down others. But comfort and befriend the suffering. Do not listen to the smooth words of flatterers.

There is no profit in practising iniquity.

All who are wise spurn the pleasures of body. They loathe lust and seek to promote their spiritual existence.

There is no distinction between the monk, who has taken the vows, and the man of the world, living with his family. There are hermits who fall into perdition, and there are humble householders, who mount to the rank of rishis.

The tide of lust is a danger common to all; it carries away the world.

Since it is impossible to escape the result of our deeds, let us practise good works.

Let us inspect our thoughts, that we do no evil, for as we sow so shall we reap.

Exhibit true superiority by virtuous conduct and the exercise of reason ; meditate deeply on the vanity of earthly things, and understand the fickleness of life.

Elevate the mind, and seek sincere faith with firm purpose ; transgress not the rules of kingly conduct, and let your happiness depend, not upon external things, but upon your own mind.

Guard against looking on a woman.

The power of lust is great with men, and is to be feared withal.

Better to fall into the fierce tiger's mouth, or under the sharp knife of the executioner, than to dwell with a woman and excite in yourself lustful thoughts.

Restrain the heart, give it no unbridled license. Remember your body is not your own, your beauty is not your own. These are given by God the Creator. Besides, beauty charms the sight ; but merit wins the soul.

The evils of the body are, murder, theft and adultery; of the tongue, lying, slander, abuse, and idle talk ; of the mind, covetousness, hatred and error. Avoid these ten evils, and you will be happy.

Mind is the source either of bliss or of corruption.

By oneself evil is done; by oneself one suffers; by oneself evil is left undone; by oneself one is purified.

Purity and impurity belong to oneself, no one can purify another. You yourself must make an effort.

Virtue and vice, sin and holiness, happiness and misery, are but opposite actions of the very same, mental faculties.

Not our faculties themselves, but their right or wrong *exercise*, renders us sinless or sinful, just as the same voice prays and blasphemes.

If a man hold himself dear, let him watch himself carefully; the truth guards him, who guards himself.

If one man conquers in battle, a thousand times, a thousand men, and if another conquers himself, he is the greatest of conquerors.

Fools do not care for the duty to be performed, or the aim to be reached, but think of their self alone. Everything is but a pedestal of their vanity.

Bad deeds, and deeds hurtful to ourselves, are easy to do; what is beneficial and good, that is very difficult to do.

If anything is to be done, let a man do it, let him attack it vigorously. Before long, alas, this body will lie on the earth despised, like a useless log, yet our thoughts will endure. They will be thought again, and will produce action. Good thoughts will produce good actions, and bad thoughts will produce bad actions.

If a man speaks or acts with an evil thought, pain follows him, as the wheel follows the foot of the ox that draws the carriage.

An evil deed is better left undone; for a man will repent of it afterwards; a good deed is better done, for having done it, one will not repent.

He who lives for pleasure only, his senses uncontrolled, Satan, the tempter will certainly overthrow.

He whose wickedness is very great, brings himself

down to that state, where his enemy wishes him to be. The wicked man burns by his own deeds, as if burnt by fire.

Speak the truth, do not yield to anger, give, if thou art asked; by these three steps thou wilt become divine.

He who possesses virtue and intelligence, who is just, speaks the truth, and does what is his own business, him the world will hold dear. He who struggles in the interest of self, so that he himself may be great, powerful or rich, will have no reward; but he who struggles for righteousness and truth, will have great reward, for even his defeat will be a victory.

Self is not a fit vessel to receive any great success; self is small and brittle, and its contents will soon be split for the benefit, and perhaps also for the curse, of others.

He whose intentions are righteous, and just, will meet with no failure. Self is death and truth is life.

Verily, I say unto you; not in the heavens, not in the midst of the sea, not if thou hidest thyself away in the clefts of the mountains, wilt thou find a place, where thou canst escape, the fruit of thy evil actions.

At the same time thou art sure to receive the blessings of thy good actions.

Practise the truth that thy brother is the same as thou. Walk in the noble path of righteousness.

As the echo belongs to the sound, and the shadow to the substance, so misery will overtake the evil-doer without fail. The virtuous man cannot be hurt, and the misery that the other would inflict, comes back on himself.

A wicked man who reproaches a virtuous one, is like one who looks up and spits at heaven.

The greatest gainer is he who gives to others; and he loses most, who receives from others, without giving a compensation.

An outcast is the man who is angry and bears hatred; the man who is wicked and hypocritical, he who embraces error, and is full of deceit.

Not by birth does one become an outcast; not by birth does one become a Brahman; by deeds one becomes an outcast, by deeds one becomes a Brahman.

People pass away, and their fate after death, will be according to their deeds.

Practise earnest meditations. Walk steadily in the road of saintship. Be strong in moral powers. Let the organs of your spiritual sense be quick. When the seven kinds of wisdom enlighten your mind, you will find the noble eightfold path that leads to Nirvana.

Illusions, errors, and lies, are the daughters of Satan, and great power is given unto them to seduce the minds of men and lead them astray upon the path of sin. For your upright behaviour the Devil will roar at you, but do not mind him. As long as God and His angels are your guides, nothing will happen to you. You go boldly by the straight narrow path.

A FEW, SELECTED, PROSE-VERSES, FROM THE ARDAI VIRAF NAMEH, OR THE REVELATIONS OF ARDAI VIRAF, THE PERSIAN SAINT.

By Mr. T. A. Pope, late of Bombay (1904).

" Nothing can without trouble be attained.
" The daily labourer is worth his hire.
" Those who good works perform shall have reward
" In life eternal as their merit show.
" The life of man is of duration short;—
" Cares and anxieties fall to his lot.
" A man who during fifty years has lived
" In great prosperity and happiness,
" May be, by some most unforeseen event,
" Reduced to sickness and to poverty ;
" Many by this criterion have been tried
" But few are worthy found. To suffer pain
" A single day, though fifty happy years
" Have been their lot, is far too much for them.
" In bitterness of spirit they complain
" To the Creator of all good, accuse
" Him of injustice, heeding not the good
" They have so long enjoyed, nor do they call
" To mind the eternity of punishment
" Held in reserve for those that wicked are.
" Therefore, O Ardai Viraf, walk thyself
" In paths of righteousness, and others teach
" To do the same. Remember that to dust

" Thy body will return, but that thy soul,
" If rich in good works, will surely mount
" To immortality and then partake
" The happiness thou has already seen.
" Bestow upon thy body little care,
" But of thy precious soul most careful be.
" Corporeal pains and aches most easily
" Are cured, but who unto a soul diseased
" Can minister? When thou dost contemplate
" A journey in the lower world, thou makest
" Arrangements for the way, thou money takest,
" Clothes and provisions are prepared against
" All exigencies of the road; but what
" Dost thou provide for thy last journey—say?—
" Thy journey of thy soul from earth below?
" Whose friendship will assist thee on the way?
" Hear me, O Ardai Viraf, and I shall
" Describe to thee provisions requisite
" For the last voyage to eternal life.
" The friend who will assist thee is our God :
" But to attain His friendship thou must walk
" In all His ways, and also place in Him
" Reliance firm, unswerving, confident.
" Provisions for the way are Faith and Hope
" And the remembrance of good works. O friend
" The body may be likened to a horse
" The soul unto its rider; and for both
" Provisions requisite are actions good.
" A feeble rider ill controls his horse,
" A feeble horse but ill accommodates
" Its rider. Care ought to be taken then
" That both in order well are kept. So too,

" But in a spiritual sense, the soul
" And body both must in control be kept
" Even by a series of good acts. So, too,
" On earth below, the multitude would sneer
" At one who of his horse took greater care
" Than of himself ; and for this reason should
" A man much greater care take of his soul
" Than of his body. O Viraf, our God
" Of sons of man two things requires—the first
" That they should do no sin; the next that they
" Should grateful be for many blessings He
" Most graciously bestoweth upon them.
" O Ardai Viraf, let the world be taught
" The pleasures and the vanities of life
" To shun—for they can carry naught with them,
" The good and the deserving thou hast seen
" Rewarded for their works and all their pains.
" According to their works, the poor and rich,
" The king and peasant honours here receive,
" And thou thyself have just beheld their bliss.
" In youth and in the prime of life, when blessed
" With health and vigour, men suppose that strength
" Will never fail—that riches, houses, lands
" And honours will for aye remain with them ;
" That gardens will for them be always green,
" Their vineyards fruitful always be; but oh!
" Viraf, teach them that they should not think.
" Teach thou to them the danger of such thoughts,
" All—all will pass away as in a dream!
" The flowers fade and lessons give to man
" That he unwillingly is to profit by—
" The world itself will surely pass away,

"And nothing will remain but God Himself.
"Therefore, O Ardai Viraf, turn thy thoughts
"To God alone—the Giver of all good.
"There is no pleasure but it has its pain.
"Roses have thorns and honours their reproach.
"To drink wine pleasant is, but too much wine
"Brings pain, perhaps disgrace; if thou exceedest
"In eating, this too brings its punishment,
"And thou unto a doctor must resort.
"If thou the purest water to excess
"Dost drink, disease results. So, therefore, let
"The avoidance of excess in everything—
"In wine and women and in food and drink—
"Be thy first care. Excesses always bring
"With them their punishment; still more do they
"Encourage the most deadly sins. The soul
"That so indulges most assuredly will
"From heaven excluded be. And so thou seest
"That the indulgence of our passions brings
"No pleasure with it, nor does it impress
"Upon the heart one sentiment of good.
"For offspring many pray: God hears the prayer,
"Grants the request, and what is the result?—
"A sea of troubles and anxiety—
"The son or daughter may grow up in vice,
"Embittering their parents' lives; a thief
"Perhaps the son becomes, a courtezan
"The daughter, and they thus may bring disgrace
"Upon their parents when that they are old.
"The bee produces honey, but it has
"A sting. The world of lust and avarice
"And passions uncontrolled composed is.

" When God bestows the things that men desire
" They are not satisfied, but still they crave
" For more and more, unto a hundredfold.
" Greed and ambition rob a man of sleep,
" And thus prevent his making an attempt
" These passions to subdue; and thus they plunge
" A man into everlasting misery.
" All countries conquered, the victorious king
" Sighs for that he has no more worlds to win.
" Contentment is the happiest state of man.
" To the Creator it most pleasing is.
" Now treasure the advice I give to thee,
" And when thou to the lower world returnest,
" These precepts inculcate and by the laws
" Abide; walk in the way of holiness
" And truth, and always worship the true God.'

* * *

" Prosperity
" O Viraf, is more difficult to bear
" Than its opposed extreme adversity.
" In poverty a poor man humble is,
" And if content withal, receives reward.
" The rich forget that all men are alike
" And treat the poor with undeserved contempt.
" If by the poor this treatment is meekly borne,
" In God's sight it most highly pleasing is.
" Proclaim this to the world when you return.
" Let the rich know the punishment reserved
" For those who do the poor oppress, and teach
" The poor to live in all humility,
" And make them sure of a most blessed reward."

DAILY PRAYER FOR BOYS

ઓ મહેરબાન પેદા કરનાર હોરમઝદ? હું મારૂં સર નીચું નમાવી, તારી આગલ અરજ કરૂં છું કે, તું સીવાય મારો કોઇ બીજો ખોદા નથી, જેની બંદગી કરવી વાજબી હોય. તું અસલથીજ છે, અને હંમેશ સુધી કાયમ રહેવાનો. તારી બુલંદી, બુઝર્ગી, અને રહેમની તારીફ મારી જબાનથી નથી થઇ શકવાની. હું તારી તાબેદારી સઘળા મારા દીલોજાનથી કરવાને ચાહું છું, તેમાં તું મને મદદ થા. મારા વીચારો, મારા કામો, મારા સખુનો, મારી ઉમેદ, મારી ઇચ્છા, એ સઘલું તારી જબાનમાં હું ધરૂં છું, અને હું તમામ ગુનાહથી તોબા કરી, પશેમાન થાવું છું. તમામ બદ નઇયતથી, બુરૂં બોલવાથી, બુરાં કામો કરવાથી, કે જે મેં વમાસ્યાં, મારાથી બોલાયાં, મેં કીધાં, મને પહોંચ્યાં, તે સર્વ ગુનાહથી, નેક વીચારવે, નેક બોલવે, નેક કામ કરવે કરી, તને તથા જીવે કરી, હું પશેમાન થઇ, તોબા કરૂં છું, તથા દુર થાવું છું. એવી તું મને શકતી આપ, કે તમામ નેક વીચારવું, નેક બોલવું, અને નેક કામ કરવું, અખતીયાર કરૂં, અને તમામ બુરો વીચાર, બુરૂં બોલવું, અને બુરાં ફેલને મુકી દઉં. તું જેમ મને ફરમાવે તે પ્રમાણે ચાલવા હું રાજી છું; મારી મરજી પ્રમાણે નહી, પણ ઓ સાહેબ? જેમ તારી મરજી હોય તેજ પ્રમાણે.

બક્ષ, ઓ સાહેબ? કે આજે અને હવે પછી હમેશ તારીજ ફરમાનદારીમાં મારી જીંદગી ગુજરે, અને તું મને હમેશ જુવે છે, એ પાક દહેસ્ત મારા મનમાં કાયમ ચાલુ રહે. આ દુનીયાંની બદીથી તું મારી સંભાલ કર, તું મને ઇશારો કરતો રહે કે "આ રસ્તો વાજબી છે, એ રસ્તે ચાલ" અને બક્ષ કે તે પ્રમાણે હું ચાલું. બક્ષ ઓ સાહેબ, કે તારા ફરેસતાઓની મદદ મુજ ગુનેહગારને રાહનુમાઇ કરવા સારૂ થાય.

તારી સચ્ચાઇનાં સખુનો જાણવાને મને હોંશ અને અક્કલ આપ, મારા અપવિત્ર હવસોને દાબવાની શકતી આપ. કે તેઓને હું પવિત્ર કરૂં, મારી મરજીને તારી પવિત્ર મરજી જેવી કર.

ઓ સાહેબ? આ દુનીયાની મોજ મજાહ, દોલત, અને શરીરનાં પલભરનાં સુખો ભોગવ્યા ઉપર મારૂં મન વધારે નહી લાગે, પણ જે કકડો રોટલી તું સર્વે કોઇને બક્ષે છે તે પ્રમાણે મને મલતી રહે, એજ બસ છે, અને તે ઉપર સંતોશ અને સબર કરૂં. બખ્ક્ષ કે અમો સઘળા એક બીજાને તમામ માયાથી અને ખરાં દીલથી ચાહતા રહીએ, સુલેહ

અને સંપજમાં રહીએ, કીનાં અને કંકાશથી વેગલા રહીએ, અને જેમ તું હમોને હમારી તકસીરેા માંફ કરે છે, તેજ પ્રમાણે અમે પણ એક બીજાને ખરાં દીલથી એકમેકની તકસીરેા માંફ કરતાં રહીએ.

મારા કામકાજમાં ઇમાનદારીથી લેવડ દેવડ કરવાની પાક દયાનત આપ. કહાડી નાંખ એા સાહેબ, મારા દીલમાંથી તમામ લાલચ અને પૈસા ટકાનેા લેાભ, તમામ અદેખાઇ અને તકેાબરી, તમામ બદ દયાનત અને બદ હવસ અને એક ફૂલ બચ્ચાની માફક મને નીર્દોશ અને સાફ કર.

એા સાહેબ, મહારા સઘલા ગુનાહ તું માંફ કર. મારી કરણી ઉપર મારા ચપટીભાર સવાબ ઉપર, મને મગરૂર થવાને ઠેકાણે, તારા પવિત્ર અંશથી મારી અક્કલ અને હેાંશ જાગરૂત કર જેથી હું જાણું જે હું કેટલેા બધેા પાપમાં ગરક છું. પણ એા માયલુ દાતાર? તારી એવી ઇચ્છા નથી કે કેાઇબી ગુનેહગાર તેનાં ગુનાહમાંજ મરણ પાંમે. તારી તેા એવી ઇચ્છા છે જે તે જીવતાં જીવત બદીથી ફરી, નેક રાહ પકડે. એવી ઉમેદથી એા નેગેહબાન સાહેબ, મારૂ સર નીચું નમાવીં અરજ ગુજારૂં છું જે મારા સઘલા ગુનાહ તું માંફ કર, અને મારી બાકીની જીંદગીનાં દીવસેા તારા ખરા નેાકર માફક ગુજારવાને તું મને શકતીવાન કર. બખ્ક્ષ સાહેબ કે મારા દીવસની ગણત્રી રાખી, એક પળ પણ ખેાયા વગર મારી સર્વ ફરજો અદા કરી લઉં, કાંએ કે મારા મરણ પછી કાંઇ થઇ શકવાનું નથી.

એા મહાજ્ઞાની સાહેબ, જેવું હું મારે માંટે ચહાતું છું, તેવુંજ આ દુનીયામાનાં મારા તમામ ભાઇબંધુએાને સારૂ પણ ચહાવું છું, એટલી મારી બંદગી તું કબુલ રાખ, અને મને એવી હાલતમાં જીવાડ, કે મારા મરણની વખતે તારી ઉપર પુર એતેકાદ સાથ અને ખુશાલ દીલથી, તારી ખીદમત બજાવવા લાયક હાલતમાં, મારેા પ્રાણ તારે સ્વાધીન કરૂં—આમીન !

(શેઠ રૂસ્તમજી હેારમસજી મીસ્ત્રીની લખેલી કેતાબમાંથી ઉતારેા.)

—⁂ સમાપ્ત ⁂—

આ ચેાપડી નીચલે ઠેકાણેથી મફત મલે છે.

મેસર્સ કરાણી એન્ડ સન્સ,

એરામજી મેનશન, સર ફીરેાઝશાહ મહેતા રેાડ, કેાટ, મુંબઇ.